UYGULAMALI YEMEK KİTABI

Türk ve Dünya Mutfağı

Milliyet

Milliyet

Kanal D'nin
katkılarıyla...

Senin kanalın, senin dünyan. KANAL D

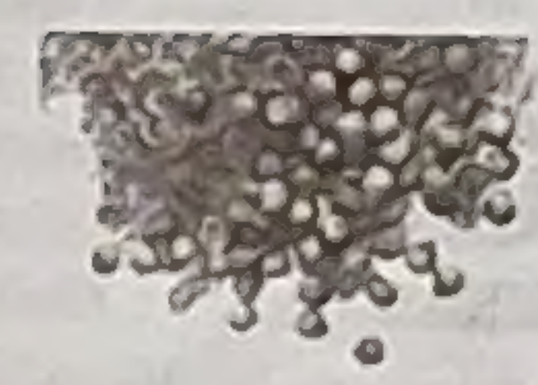
Elif Argıllı
(24.02.1960, İskenderun -)

İlköğrenimini Almanya'da tamamladı. Köln Üniversitesi'nde Alman Dili ve Edebiyatı ile Dilbilim okudu. 1984'de Türkiye'ye döndü. Yemek yemeyi sevmekle ilgili eğilimi zaman içinde evrildi: İlkin yapmaya, ardından araştırmaya, son noktada da paylaşmaya değin uzandı.

Almanca'dan pek çok kitap çevirdi. Pek çok dergi ve Internet sitesinde tarifleri yayımlandı. Halen 'sağlıklı beslenme', 'sağlıklı görünüm', 'cilt beslenmesi', 'çocuk beslenmesi', 'yaşlı beslenmesi', 'sporcu beslenmesi' ve 'etkin kilo kontrolü' konusunda uzman bir şirkette "yaşam tarzı danışmanı" olarak görev yapmakta... Almanca ve Latince bilmekte...

TÜRK VE DÜNYA MUTFAĞI

AĞZINIZA LAYIK 400 TARİF



Yayına hazırlayan:
Elif Argıllı

Ω
İstanbul

1. baskı: Omega Yayınları, İstanbul 2005

Mutfak Kültürü - 1

Elif Argılı
Türk ve Dünya Mutfağı - Ağzınıza Layık 400 Tarif

ISBN 975-468-514-2

© 2005, Elif Argılı - Omega Yayınları

Yayın yönetmeni: *Murat Bâtmankaya*
Editör: *Özgü Çelik*

Baskı: Engin Ofset
Litros Yolu, II. Matbaacılar Sitesi
A Blok, 1NA 33 Topkapı/İstanbul
Tel.: 0212 612 05 53

08 07 06 05 5 4 3 2 1

© omega
Ankara Cad. 54/12 • TR-34410 Sirkeci-İstanbul
Telefon: 0 212 - 512 21 58 • Faks: 0 212 - 512 50 80
e-posta: sayyayinlari@ttnet.net.tr

Baskı: Yaylacık Matbaası
Tel: 0212 612 58 60
Cilt: Yedigün Mücellit
Tel: 0212 501 87 97

İçindekiler

Teşekkür 11
Yemeğin Kısa Tarihi 13
Yiyecekler Hakkında Temel Bilgiler 15
Sebze ve Meyveler 16
Isı Veren Besinler 16
Vitaminler 16
A Vitamini 16
B Vitamini 18
B 1 Vitamini (Tiyamin) 18
B 2 Vitamini (Riboflavin) 19
B 3 Vitamini (Nikotinamit, Niyasin) 21
B 5 Vitamini (Pantotenik Asit) 22
B 6 Vitamini (Pridoksin) 23
B 9 Vitamini (Folik Asit) 25
B 12 Vitamini (Kobalamin) 25
C Vitamini (Askorbik Asit) 26
D Vitamini (Kalsiferol) 27
E Vitamini 28
H Vitamini (Biyotin) 30
K Vitamini 30
Mutfaktaki Yanlış İnanışlar 31
Mevyveler Soyulmalı mı? 31
Sebzeler Etin Yerini Tutar mı? 31
Günlük Kalori İhtiyacı Nedir? 32
Sütteki Nişasta Nasıl Anlaşılır? 32
Bozuk Yumurta Nasıl Anlaşılır? 32
Taze Balık Nasıl Anlaşılır? 32
Düdüklü Tencerede
Yemek Nasıl Pişirilir? 32
Etler Nasıl Kaynatılmalı? 33
İyi Çay Demlemenin Sırrı Nedir? 33
Yaş – Besin – Vitamin Tablosu 35
Meyvelerin Dayanıklılık Tablosu 36
Konserve Takvimi 36
Kalori Cetveli 37
Ölçü Cetveli 41
Isı Cetveli 41
Bazı Yemek ve Yiyeceklere
İlişkin Püf Noktaları 42
Reçel Pişirmenin Püf Noktaları 48
Bahçede Olduğu Gibi Tabakta da
Birbirleriyle Uyum
İçinde Olmayanlar 48
Hangi Etten Ne
Yemeği Yapılır? 49
Tarlada ve Tabakta
Uygun Birliktelikler 50
Büyükbaş Et Takvimi 51
Küçükbaş Et Takvimi 51
Sakatat Takvimi 52
Kümes Hayvanları Takvimi 53
Balık Takvimi 54
İlkbahar ve Yaz Sebzeleri 56
Sonbahar ve Kış Sebzeleri 57
Baharat Lezzet Tablosu 58
Faydalı Bitkiler 59

1. BÖLÜM: ÇORBALAR

Acılı Ekşili Çorba 71
Alişka (Sakarya) 72
Analı Kızlı-Analı Kuzulu
(Adana-Gaziantep-Diyarbakır) 73
Andoloz Çorbası 74
Bakla Çorbası (Bolu/Gerede) 74
Beyin Çorbası 75
Bezelye Çorbası 75
Bezelye Çorbası (Terbiyeli) 76
Bezelyeli Kamelya Çorbası 76
Brokoli Çorbası 77
Bulgur Aşı (Çorum) 77
Bulgur Çorbası 78
Ciğer Çorbası 78
Çerkez Çorbası 79
Dereotu Çorbası 79
Domates Çorbası (I) 80
Domates Çorbası (II) 80
Dovga (Azeri Yoğurt Çorbası) 81
Düğün Çorbası 81
Düğür Çorbası 82
Erzincan Çorbası 82
Ezogelin Çorbası (I) 83
Ezogelin Çorbası (II) 83
Ezogelin Çorbası (Kilis) 84
Fasulye Çorbası 85
Fukara Dırma Çorbası
(Gümüşhane) 85
Hamsi Çorbası 86
Havuçlu Çorba 86

Hindili Gulaş Çorbası 87
Hopi veya Hupı Çorbası (Rize) 88
İrmik Çorbası 88
Kabak Çorbası 88
Kanino Çorbası 89
Karalahana Çorbası 89
Karnabanar Çorbası 90
Kavurma Hellesi (Sivas) 90
Kesme Çorbası 91
Keşkek Çorbası 91
Kış Çorbası 92
Korkoto Çorbası (Rize) 92
Köylü Çorbası 93
Kremalı Kereviz Çorbası 93
Kuşkonmaz Çorbası 94
Lahana Çorbası 94
Lebeni Çorbası 95
Mercimek Çorbası 95
Mercimek Çorbası (Kırmızı) 96
Mercimek Çorbası 96
Mercimek Çorbası (Yeşil) 97
Mısır Çorbası (I) 98
Mısır Çorbası (II) (Trabzon) 98
Mülayim Çorbası 99
Omaç Çorbası (Ankara/Polatlı) 99
Pancarlı Ayran Çorbası 100
Patates Çorbası 100
Sakala Çarpan Çorbası
(Afyonkarahisar) 101
Sebze Çorbası 101
Soğan Çorbası (I) 102
Soğan Çorbası (II) 102
Şafak Çorbası 103
Şehriyeli Tavuk Çorbası 103
Tarhana Çorbası 104
Tarhana Çorbası (Bolu) 104
Tarhana Çorbası (Sivas) 105
Tatar Çorbası 105
Tavuk Çorbası 106
Un Çorbası (Salçalı) 106
Yayla Çorbası 107
Yoğurt Çorbası 107
Yörük Çorbası 108

2. BÖLÜM: ANA YEMEKLER
Acı Biber Soslu Et 113
Acılı Buruk Kebabı
(Kahramanmaraş) 113
Ali Nazik 114
Arap Tava 114
Arpa Şehriyeli Tavuk 115
Ayşe Kadın Kavurma 115
Babagannuş 116
Baget Tavuk 116
Baharatlı Yumurta 117
Balık Pane 117
Bamya 118
Bezelye 119
Bezelyeli Makarna 119
Bezelyeli Piliç Yahnisi 120
Bezelyeli Sebzeli Kebap 120
Cevizli Baget 121
Cevizli Yayım 121
Ciğer Izgara 122
Çılbır (I) 122
Çılbır (II) 122
Çıtır Hindi 123
Düğün Eti 123
Enginarlı Girit Pılavı 124
Erişteli Mercimek 124
Etli Ayva 125
Etli Brüksellahanası 125
Etli Barbunya 126
Etli Enginar Bastı 127
Etli Kuru Fasulye 127
Ev Döneri 128
Fasulye Kavurma 128
Fasulye Paçası 129
Fesleğen Soslu Spagetti 129
Fesleğenli Makarna 130
Fırında Balık 130
Fırında Domates 131
Fırında Kabak 131
Fırında Karnabahar 132
Fırında Makarna 132
Fırında Mantar 133
Fırında Piliç Biftek 133
Fırında Sebze Kızartmaları 134
Güveçte Mantar 134
Hamsi Buğulama 135
Hamsi Pilaki 135
Hamsi Tava 136
Harput Köftesi (Elazığı) 136
Hindi Çoban Kavurma 137
Ispanak Kavurması 137
Ispanak Köftesi 138

Ispanaklı Omlet Rulo ... 139
Izgara Köfte ... 140
Izgara Tavuk ... 140
İncik Kebabı ... 141
İşkembeli Nohut ... 142
Kabak Bayıldı ... 143
Kabak Mıhsı ... 143
Kabak Mücveri ... 144
Kabak Sote ... 144
Kadınbudu Köfte (I) ... 145
Kadınbudu Köfte (II) ... 146
Kâğıt Kebabı ... 146
Kalamar Tava ... 147
Karides Güveç ... 147
Kereviz Pane ... 148
Kıymalı Patates Püresi ... 148
Koklet Pane ... 149
Köfteli Bezelye ... 150
Kremalı Tavuk ... 151
Kuzu Kapama (Rumeli Usulü) ... 152
Kuzu Pirzola ... 152
Külbastı ... 153
Limonlu Tavuk ... 153
Mantarlı Bezelye ... 154
Mantarlı Köfte ... 154
Mantarlı Yumurta ... 155
Marullu Bezelye ... 155
Maşkul ... 156
Maydanozlu Palamut ... 156
Mısır Gevrekli Tavuk ... 158
Mısır Mücver ... 158
Palamut Pilaki ... 159
Papaz Yahnisi ... 160
Pastırmalı Kuru Fasulye ... 161
Patates Köftesi ... 162
Patates Gramaten ... 162
Patates Oturtma ... 163
Patates Pane ... 163
Patlıcan Karnıyarık ... 164
Patlıcan Pane ... 165
Patlıcanlı Kebap ... 166
Rulo Köfte ... 167
Sebzeli Lazanya ... 167
Sebzeli Makarna ... 168
Sebzeli Menemen ... 169
Sebzeli Piliç Güveci ... 169
Soğan Kızartması ... 170
Soğanlı Yumurta ... 170
Sosisli Domates Dolması ... 171
Soslu Balık ... 171
Soya Soslu Tavuk Ciğeri ... 173
Sudak Fileto ... 173
Sütlü Makarna ... 174
Şehriye Fırın (I) ... 174
Şehriye Fırın (II) ... 175
Şinitzel ... 175
Taze Bezelyeli Kuzu İncik ... 176
Taze Bezelyeli Bulgur Pilavı ... 176
Tekirdağ Köftesi ... 177
Terbiyeli Izgara Tavuk Ciğeri ... 177
Yalancı İşkembe ... 178
Yoğurtlu Dana Etı ... 179
Yoğurtlu Kabak ... 180
Yoğurtlu Köfte ... 180
Yufkalı Ispanak Rulo ... 181
Yufkalı Pırzola ... 182
Biftek Hazırlarken Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar ... 183

3. BÖLÜM: ZEYTİNYAĞLILAR

Bakla ... 187
Fesleğenli Taze Fasulye ... 188
Göksu Sefası ... 189
Göz Bebeği ... 190
İmam Bayıldı ... 191
Kış Türlüsü ... 191
Patlıcan Çığırtması (Bergama) ... 192
Portakallı Kereviz ... 192
Türlü Sebze Pilakisi ... 193
Zeytinyağlı Bamya ... 194
Zeytinyağlı Çalı ya da Ayşekadın Fasulye ... 194
Zeytinyağlı Enginar ... 195
Zeytinyağlı Fasulye Pilakısi ... 196
Zeytinyağlı Havuç ... 197
Zeytinyağlı Kabak Dolması (Güney Anadolu Usulü) ... 197
Zeytinyağlı Karnabahar Tavası ... 198
Zeytinyağlı Kereviz ... 198
Zeytinyağlı Lahana Dolması ... 199
Zeytinyağlı Mantar ... 200
Zeytinyağlı Patates Sarması ... 200
Zeytinyağlı Patlıcan Dolması ... 201
Zeytinyağlı Pırasa ... 202
Zeytinyağlı Semizotu ... 202
Bitkisel Besinler Tablosu ... 203

4. BÖLÜM: PİLAVLAR

Acem Pilavı 207
Ayvalı Pilav 207
Azeri Pilavı 208
Bezelyeli Anadolu Pilavı 209
Bezelyeli Buğday Pilavı 210
Bezelyeli Bulgur Pilavı 211
Bezelyeli Pilav 211
Bezelyeli Sosisli Pilav 212
Bohçada Pilav 212
Buhara Pilavı 213
Cevizli Bulgur Pilavı 213
Domatesli Kızarmış Pilav 214
Düğün Pilavı 215
Eğe Pilavı 215
Hamsili Pırasalı Pilav 216
Havuçlu Pilav 217
Hünkar Pilavı 218
İç Pilavı (I) 219
İç Pilavı (II) 219
Karidesli Pilav 220
Kestaneli Pilav 220
Kıymalı Kapama Pilav 221
Lüfer Pilavı 221
Mantarlı Pilav 222
Mercimekli Pilav 222
Meyhane Pilavı (I) 223
Meyhane Pilavı (II) 223
Müceddere 224
Patlıcanlı Bulgur Pilavı 224
Ramazan Pilavı 225
Reyhanlı Bulgur Pilavı 226
Sebzeli Pilav (I) 226
Sebzeli Pilav (II) 227
Sosisli Pirinç Pilavı 228
Maklube (Fıstıklı Pilav) 228
Pilav Nasıl Tane Tane Olur? 229
Daha Lezzetli Pilav Yapmak Mümkün Mü? 229
Pilava İlişkin Bazı Pül Noktalar 229

5. BÖLÜM: DİYET YEMEKLERİ

Bademli Tavuk 233
Barbekü Soslu Pirzola 233
Buğdaylı Mercimek Çorbası 234
Buharda Pişmiş Sebzeli Et 234
Domates Soslu Balık 235
Domates Soslu Biftek 236
Elmalı Çılbır 236
Fırında Kabaklı Omlet 237
Fırında Çipura 237
Fırında Tavuk 238
Fırında Mücver 238
Fırında Sebzeli Balık 239
Karides Güveç 239
Meksika Usulü Tavuk 240
Pazılı Omlet 240
Soslu Mezgit 241
Sebze Sarma 241
Sebzeli Tavuk 242
Soslarda Dikkat Edilmesi Gereken Kimi Hususlar 243

6. BÖLÜM: SALATALAR

Acılı Karışık Salata 247
Antep Salatası 247
Avrat Salatası 248
Brokoli Salatası 248
Beyin Salatası 249
Cevizli Tarator (İzmir) 249
Çin Salatası 250
Çiroz Salatası 250
Çoban Salatası 251
Çökelek Salatası 251
Dil Peynirli Domates Salatası (Sakarya) 252
Enginar Salatası 252
Ezme Patates Salatası (I) 253
Ezme Patates Salatası (II) 253
Ezme Salata (Adana) 254
Hindibağ Salatası 254
Humus 255
Ispanak Salatası 255
İki Katlı Kokteyl Salata 256
İtalyan Salatası 256
Kabak Salatası 257
Karides Salatası 257
Karnabahar Salatası (I) 258
Karnabahar Salatası (II) 258
Kereviz Salatası (I) 259
Kereviz Salatası (II) 259
Kısır 260
Makarna Salatası 260
Malohta (Trabzon) 261
Mercimek Salatası (Malatya) 261

Meyve Salatası 262
Mıdye Salatası 262
Pancar Salatası 263
Patlıcan Salatası 263
Pazı Salatası 264
Peynır Salatası 264
Rus Salatası 265
Sebze Salatası 265
Semizotu Salatası (I) 266
Semizotu Salatası (II) 266
Şakşuka 267
Tahınlı Turp Salatası (Adana) 267
Tavuk Salatası 268
Taze Börülce Salatası 268
Ton Balığı Salatası 269
Waldorf Salatası 269
Yeşıl Zeytın Salatası 270
Yoğurtlu Patlıcan Salatası 270
Yumurta Salatası 271

7. BÖLÜM: SOSLAR

Balık Sosu (I) 275
Balık Sosu (II) 275
Balık Sosu (III) 276
Balık Suyu 276
Ballı Dondurma Sosu 277
Beşamel Sos 277
Beyaz Salça 278
Bıberlı Sos 278
Cevizli Tarator 279
Chile Sosu 279
Domates Sosu 280
Domatesli Makarna Sosu 280
Ispanak Sosu 281
Kokteyl Sosu
Kremalı Makarna Sosu 282
Mantarlı Sos 282
Meksika Usülü
Vejetaryen Sos 283
Morney Sos 283
Patlıcanlı Sos 284
Peynirli Sos 284
Rourgot Sos (Izgara İçin) 285
Sarımsaklı Fesleğenli Sos 285
Sarımsaklı Salata Sosu 286
Sebzeli Sos 286
Sos Tartar
(Et Yemekleri İçin) 284
Şeytan Sosu
(Et Yemekleri İçin) 287
Yoğurt Sosu 288
Soslarda Dikkat Edilmesi
Gereken Hususlar 289

8. BÖLÜM: MEZELER

Alevlı ve Rakılı Karides 293
Babagannuş 293
Ballı Muz 294
Beyaz Badem 295
Bıber Izgarası 295
Cevizli Ciğer Tava 296
Cevizli Kısır 297
Çerkez Tavuğu (I) 297
Çerkez Tavuğu (II) 298
Çılbır 298
Elmalı Kırmızı
Lahana Salatası 299
Havuçlu Fava 300
Haydari 301
Haydari (Adana) 301
Ispanak Köftesi 302
Kırmızı Biber Tava 303
Limon Salçalı Hamsi 304
Mantar Pılakı 305
Meyaneli Patlıcan 305
Nohut Piyazı 306
Patates Mücveri 307
Patlıcan Beğendi (I) 308
Patlıcan Beğendi (II) 308
Pazı Kavurması 309
Piyaz 309
Sarımsaklı Kanepe 310
Tahinli Ezme 310
Tarama 311
Yalancı Adana Turşusu 311
Yoğurtlu Kabak 312
Yumurta Ezmesi 312
Zeytınlı Dilim 313
Zeytinyağlı Havuç 313

9. BÖLÜM: TATLILAR

Armut Hoşafı 317
Armutlu Parfe 317
Aşk Kurabiyesi 318
Brovni (I) 318
Brovni (II) 319

Cevizli Çalı Kek ... 319
Cevizli Helva (I) ... 320
Cevizli Helva (II) ... 320
Fındıklı Bisküvi ... 322
Fırında Kayısılı Pudding ... 323
Frigo Pasta ... 324
Gazozlu Kek ... 324
Hoşmerin ... 325
Kahveli Muzlu Pasta ... 325
Kakaolu Islak Kek ... 326
Karemelalı Elma ... 326
Kayısılı Pudding (Fırında) ... 327
Kayısı Tatlısı ... 327
Keşkül ... 328
Kurabiye (Bademli) ... 329
Limonlu Tart ... 330
Limonlu Kek (Tepside) ... 331
Muhallebi (Afgan Usulü) ... 331
Muhallebili Güllaç ... 332
Narenciye Peltesi ... 333
Nazlı Aşım ... 333
Peynir Helvası ... 334
Peynirli Kek ... 334
Puddingli Kurabiye ... 335
Rulo Pasta ... 335
Sakızlı Un Muhallebisi ... 336
Su Muhallebisi ... 336
Süt Soslu Kek ... 337
Süt Tatlısı ... 337
Sütlü Kadayıf Lokması ... 338
Tarçınlı Elma Tatlısı ... 338
Tez Pişti ... 339
Tiramusu ... 340
Tiramisu (Çilek Soslu) ... 341
Vanilyalı Bisküvili Pasta ... 342
Vanilyalı Şeftalili Pay ... 343

10. BÖLÜM: BÖREKLER

Avcı Böreği (I) ... 347
Avcı Böreği (II) ... 348
Cevizli Tavuk Böreği ... 348
Çin Böreği ... 349
Dil Peynirli Börek ... 349
Ekmek Makarnası ... 350
Ekmek Suflesi ... 351
Kaşar Peynirli Börek ... 351
Kekikli Tavuk Böreği ... 352
Kıymalı Tepsi Böreği ... 353
Kolay Börek ... 353
Krep (Tuzlu) ... 354
Krep (I) ... 354
Krep (II) ... 355
Lor Böreği ... 355
Makarnalı Börek ... 356
Mantarlı Tepsi Böreği ... 357
Mıhlama ... 357
Milföylü Börek ... 358
Pastırmalı Ay Böreği ... 358
Patateslı Ispanak ... 359
Patateslı Kolay Ispanak ... 359
Patlıcanlı Böek ... 360
Pazlama ... 360
Puf Böreği ... 361
Sıgara Böreği ... 361
Sütlü Poğaça ... 362
Yoğurtlu Börek ... 362
Yufkada Yumurta ... 363
Zeytinli Ekmek (Kıbrıs) ... 363

BÖREK İÇLERİ

Ispanaklı İç ... 364
Kıymalı İç ... 364
Lor Peynirli Börek İçi ... 365
Mantarlı İç ... 365
Özel Börek İçi ... 366
Patateslı İç ... 366
Peynirli İç ... 367
Talaş Böreği İçi ... 367

11. BÖLÜM: TURŞULAR

Aşağı Cavunodur Turşusu (Ankara) ... 371
Bıber Turşusu ... 371
Fasulye Turşusu (Şalpazarı) ... 372
Lahana Turşusu ... 372
Pazı Turşusu (Şalpazarı) ... 373
Salatalık Turşusu ... 373
Soğuk Turşu ... 374
Şalgam Turşusu ... 375
Turşu Kavurma veya Turşu Tavalası (Rize) ... 375

TEŞEKKÜR

Eskıden beri sorulur. Yemek için mi yaşıyorsun; yaşamak ıçın mı yıyorsun? Bu soruyu hep tehlıkeli buldum. Çünku 'yemek' dedığımız şey, yalnızca boğamızdan geçen, bize enerjı sağlayan şeylerın toplamı değıldir. Benzer şekilde mıdemiz bir çöp tenekesı de değıldır. Yemenın bır kultüru, bır geleneği, bır hazzı vardır. Kımıleyın hoş, kımıleyın meşakkatli bir uğraştır. Hem zarurı, hem de eğlenceli..

Bırikımlerımı değerlendirmem yönunde bir teklif geldiginde, hıç duşünmeden 'evet' dedim. Uç aylık zaman istedım, ama bır yıldan once dosyayı teslim edemedım. Gerekçesi şuydu: Bılınen ve daha az bılinen klasik tatların yan yana durmasını ıstıyordum. Bu sebeple mutfağına ılgı gosterdıgım yorelerin belediyelerıyle yazıştım. Destek rica ettım. Kımınden çabuk, kiminden geç yanıt aldım. Daha once yayımladığım tarifleri derledım. Yetinmedim; kımi buyük restoranların da mutfağından yemekler serptım kıtaba.. Vıtaminlere ılışkın doğru bilgıler vermek istedım. Bu sebeple bılgilerımi sık sık, bu konuda bılımsel yayın yapan enstıtü ve resmi Internet siteleryle sınayıp pekıştırdım. Başlangıçta niyetım, çalışan kadınlara yonelık, yapım süresı yaklaşık yarım saat suren tarifler vermektı. Ancak derledıgım bılgıler, bunu pek mumkun kılmadı. Ben de bu haliyle teslim ettım yayınevine. .

Uç ay sonra kitabın taslağı elıme ulaştığında, tek kelımeyle 'afalladım'. Çünku, verdiğimde kıtabın değerı dörtse, gorduğumde beş olmuştu. Açıkça soylemekte yarar var: Bu kitap artık yalnız benım değıl, sızin de kıtabınız... Yayıma hazırlayanların, ona destek olan belediyelerın, restoranların; bana el yazımı yemek tarıflerını veren annelerin, bu kitabı okuyup yaptıkları yemekleri afiyetle yıyecek olanların. Bu sebeple, başta Murat Batmankaya olmak uzere, kıtabı okuma zahmetıne katlanan, bir tarıfini de benımle paylaşan Şener Akalın'a, onerılerını daıma ciddiye aldığım sevgılı kardeşım Gönül Gülsoy'a teşekkurü borç bilıyorum. Bir ozel teşekkuru de kıtabın mızanpajını yapan Şükru Karakoç hak ediyor bence...

Elif Argıllı

YEMEĞİN KISA TARİHİ

Hiç kuşkusuz, yemeğin tarihi, insanın tarihi kadar uzun... En az insan kadar değişime uğramış durumda. Değişim, yemeğin sıcak ya da soğuk, çiğ ya da pişmiş olarak yenmesiyle sınırlı değil. Sofra kültüründen ayinlere, saklama işlemlerinden nakliyeye kadar pek çok alanı kucaklamakta.. Kültürle, teknolojiyle yan yana, el ele yürümekte...

Bu değişim içinde birinciliği ateşe vermek lazım, dense yerindir. İlk insanlar, ateşten önce yemeği çiğ olarak yemekteydiler malum... Bugün anladığımız manada bir mutfak yoktu... Genellikle av etleri yenirdi... Evrim süreci içinde insan, etini, ilkin güneş altında bırakıp kurutmayı, daha sonra ateşte kızartmayı öğrendi...

İkinci basamak, sanırım "oturarak yeme"nin hakkı... Eski Mısırlılar, yemeklerini yere sererek yerlerdi Yüksek tabaka ise sandalyeye oturarak... Sofrada tercih genellikle kümes hayvanları olurdu. Şarap, elbette baş tacı edilen kutsal bir içecekti. Ancak o dönem, yemek yemek, biraz da dini aktiviteyle ilişkiliydi. Ziyafetler verilir, tanrılara kadeh kaldırılırdı.

Çok basit bir eylem gibi görünen yemek yeme eylemi dahi, kişinin kültürüne dair göstergelere sahip olabilir . Örneğin Eski Yunan'da, yemek oturarak yenirdi. Tıpkı Eski Mısır'da olduğu gibi... Ancak Yunanlılar, yemeği kadın ve erkek ayrı ayrı toplanarak yerlerdi. Üç öğünleri vardı. Ancak, bugünkünden çok az da olsa farklılık göstermekteydi: Kahvaltı, öğle öncesi yemeği (ariton) ve akşam yemeği (deipnon) .. Akşam yemeği Eski Yunan'da belki de en önemli öğündü. Uzun süre sade, basit yiye-

ceklerle yetinen Yunanlılar, zaman içerisinde Asya'dan gelen yere yatarak yeme âdetini edindiler. Bu âdet daha çok akşam öğününde tercih edilirdi.

Romalılar, bu geleneği daha sonra sahıp çıktılar. Klasık sofra adapları, küçuk bir masa ve çevresine yerleştirilen üçlü yataktan oluşmaktaydı. Bu tür sofraya "tricliniuni" denirdi.

Yemek yemek, denebilir ki, ilk kez Roma döneminde bir 'sanat'a dönüştü. Imparatorluğun ulaştığı ülkelerde yetişen nadide meyve ve sebzeler sayesinde müthiş bir 'sofra sanatı' türettiler Tabaklar masaya büyük tepsilerle servis edilirdi. İlkin mezeler, balıklar, etler, hamur işleri gelir, final meyvelerle yapılırdı. Romalılar, işgal ettikleri toprakların kültüründen etkilenerek, zaman içerisinde daha baharatlı ve daha yağlı yiyecekleri tercih eder hale geldiler.

Bu arada, Orta Asya'da yaşayan Türklerde, yemek denince akla 'av hayvanları' dışında başka bir şey gelmezdi. Ne sebze yetiştirmeyi biliyorlardı, ne de düzenli bir mutfak külturu vardı Ancak, buna karşın, çok az ırkta yaygın olan süt ve süt ürünleri kültürune sahiptiler. Yoğurt, çökelek ve peynir bunun somut bir göstergesidir Bu Uygurlar'a kadar sürdü. Uygurlar'ın toprak ekme, sebze yetiştirme gibi alışkanlıkları, Türk mutfağına zenginlikler kattı. Yemek türlerinin artmasını sağladı. Bunda, göçebe düzenden yerleşik düzene geçme ve yemeği ağır ateşte pişirme anlayışının da etkili olduğu göz ardı edilmemeli elbette.

Akıncı Türkler'in yayılmacı politikaları sonucu tanışılan Çin. Anadolu, Iran ve Mezopotamya kültürü, mutfak kültüründe değişimlere sebep oldu. Türkler'in İslam dinine geçmesiyle birlikte mutfak külturunde köklu bir değişim yaşandı.

Anadolu'da Bizans, Ermeni, Pontus Rum vs. mutfağıyla tanışan Turk mutfağı, özellikle Osmanlı döneminde büyük bir zenginliğe ulaştı.

Son yuzyıl içinde Turk mutfağı, bir kez daha köklü bir değişime uğradı. En belirgin değişim, pişirme aşamasında kaydedildi Enerji olarak gaz ve elektriğin kullanılması, hem damak tadında belirgin değişiklıklere yol açtı, hem de yemeğin muhafazasında, bir yerden diğer yere aktarımında atılan müspet adımlar, urünlerin çeşidini ve ömrünü artırdı.

YİYECEKLER HAKKINDA TEMEL BİLGİLER

Öteden beri söylenen bir şey vardır. Yiyeceklerin kimi yararlı kimi zararlıdır. Hatta, bunu biraz daha ileri götürebiliriz: Yararlı ya da zararlı diye tanımlanan yiyeceklerden ne oranda yenildiği çok önemlidir, çünkü zararlı olarak tanımlanan Adamotu, zehirli olmasına rağmen, afrodizyak özelliğe sahiptir. Baş ağrısına iyi gelir. Öte yandan faydalı olarak bilinen Çamfıstığı, belirli bir oranın üzerinde alındığında, 2 çorba kaşığından fazla örneğin, vücut metabolizmasını bozar. Bu sebeple yiyecekler hakkında temel bilgileri, bir kez daha gözden geçirmekte yarar vardır.

HUBUBAT VE EKMEK

Hububat, karbonhidrat ve vitamin bakımında haylı zengindir. Ekmek tercihinizi yaparken, bol tahıllıları, kepeklileri yahut francalayı tercih edin. Bol tahıllı ekmeğin hem besin değeri yüksektir, hem de iyi bir bağırsak düzenleyicidir.

YAĞ VE ŞEKER

"Beyaz Zehir" olarak tanımlanan üç şeyden ikisidir. Belli oranları aşmamakta yarar vardır. Dolaptan çıkarılmış yağı, eridikten sonra mümkün mertebe tekrar dolaba koymayın. Bileşiminde değişikliğe uğrayacağı için besin değeri düştüğü gibi midenizi de bozabilir. Yağların üstü kapalı şekilde saklanmasında her zaman fayda vardır. Özellikle etleri yağsız yemeye çalışmalı. Hele hele mangalda kızartılan yağlı etlerden kaçınmalı.

SEBZE VE MEYVELER

Meyvelerin çığ yenmesi, kabuklarıyla yenmesi, taşıdıkları maden ve vitaminlerin kaybolmaması açısından önemlidir. Patates, yer elması, pancar, havuç, şalgam ve kereviz gibi kök sebzeleri kabuklarıyla pişirmeye çalışmalı... Hangi sebze olursa olsun, mümkün mertebe az suyla pişirmeli... Uzun süre ateş üstünde tutulmamalı...

Bir dikkat edilmesi gereken nokta da, gerek meyve, gerek sebzenin çığ ya da pişirilerek yenmesinden önce mutlaka uzun süre yıkanmasıdır.

Son bir uyarı da şu olmalı bence: Yemeklere karbonat kullanmaktan sakının! Karbonat vitaminlerin başlıca düşmanıdır çünkü...

ISI VEREN BESİNLER

İnsan vücudunun ısı aralığı 36.5-37'dir. Hastalık dışında, bu ısı aralığında radikal bir değişim yaşanmaz. Vücut ısısını, aldığımız besinler temin eder Isı sağlayan başlıca besinler şunlardır: Yağ, şeker, pekmez, kuru sebze, patates... gibi karbonhidratlı besinler.

VİTAMİNLER

A Vitamini

A vitaminli maddeler gözlerin parlak olmasını, derinin diri ve yumuşak kalmasını, vücut direncinin artmasını sağlar. Kâfi miktarda alınmayan A vitamini, başta gece körlüğü olmak üzere şu tur rahatsızlıklara yol açabilir: Deri sertleşmesi, böbrek taşı, diş taşı, göz yanması, saç dökülmesi... Fazla alınması durumunda ise şu sonuçlara yol açar: Mide bulantısı, ishal, baş dönmesi, bulanık görme, kaşıntı, cilt kuruluğu, kemik ağrısı...

A, özellikle çocuklar için çok önemli bir vitamindir. Kâfi miktarda alınmadığında çocukların boy atmasına mani olur. Cenin rahim içindeki gelişimi sekteye uğrar.

Halk arasında "tavuk karası" denilen hastalığın başlıca sebebi A vitamini eksikliğidir

A vitaminin gunlük dozu şu şekilde olmalıdır:

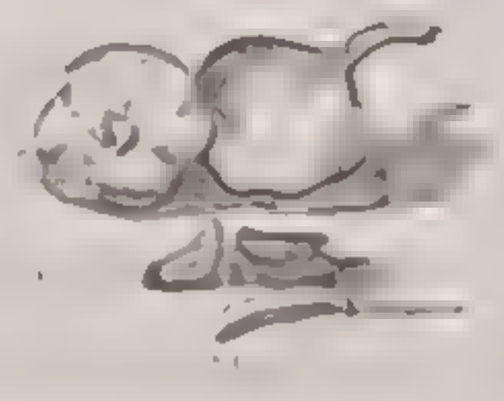
1 yaşından küçuklerde	350 mcg
Yetişkin kadınlarda	600 mcg
Hamile kadınlarda	700 mcg
Loğusa kadınlarda	950 mcg
Yetişkin erkeklerde	700 mcg

Bunun için de şu değerler baz alınabilir:

1 su bardağı süt	74 mcg
1 yumurta	160 mcg
Beyaz Peynir (50 gr.)	120 mcg

A vitamini açısından zengin sebzeler:

Domates
Marul
Yeşil Biber
Fasulye
Bezelye
Ispanak
Sarımsak
Maydanoz



A vitamını açısından zengın meyveler.

Portakal
Kayısı
Kiraz
Karpuz
Kuru Erik
Şeftali
Elma
Üzüm

A vitamini açısından zengin hayvansal gıdalar:

Karaciğer
Kırmızı et
Süt
Peynir
Yumurta
Yoğurt
Balık

B Vitamini

B vıtaminı, bır vitamınler grubu olduğundan, B grubu denir.B grubu adı, kımyasal yapılarının veya etkilerinin benzerliğınden değıl, daıma beraber bulunmalarından verilmıştır Eğer bir besin B 1 vıtamınince fakirse, diğer B vitaminlerince de fakirdir.

Bu vitamın, özellikle kalp ve sınir sıstemi üzerinde etkılidir Hazmı kolaylaştırır. Safra kesesının elastiki olmasını sağlar. Cilt, saç, karaciğer ve ağız sağlığına katkısı hayli yüksektir. Sındırım sistemi ile beyin fonksiyonlarını düzenleyıcı özellığe sahıptir. Depresyonla mücadele yardımcı bir öğedır. Bılhassa yaşlılar ıçın fevkalade önemlidır; zıra bu vıtaminlerin emilimi yaşlandıkça azalır. Alzheimer tanısı konulmuş kişilerde sorunların B 12 ve B kompleks vitaminlerinin eksıkliğinden kaynaklandığı bılinmektedir.

B 1 Vitamini (Tiyamin):

Bu vitamin, karbonhidrat metabolizması için gereklidir; noksanlığı halinde vücutta yorgunluk ve kas krampları görülür. İleri duzey B 1 eksikliğinde bu belirtiler artarak, sınırlerde dejenerasyon görülür. Bunun sonucunda felç meydana gelebılir. Bu duruma beriberi denir. Böyle bır kimseye B 1 vitamini verilirse, bu belirtiler derhal kaybolur. Tıyamin, bira mayasında, buğday, yerfıstığı ve dığer tohumlarda, yumurta sarısı ve karaciğerde bulunur. Bır insanda günde ortalama 2-3 mg B 1 vitamini gereklidir.

B 1 vitaminin noksanlığı durumunda olaşabilecek diğer rahatsızlıklar şunlardır: Kabızlık, ödem, yorgunluk, unutkanlık, sinır sistemı bozuklukları, iştah kaybı, kaslarda bozukluk, sinırlilik, ayaklarda hissizlık, kulaklarda çınlama, ciddi kilo kaybı...

B 1 vıtamıni açısından zengin hububatlar:

- Buğday
- Kahverengi Pirinç
- Mısır
- Yulaf
- Darı
- Çavdar

B 1 vitamini açısından zengin meyve ve sebzeler:

Bezelye
Brokoli
Brüksellahanası
Kuşkonmaz
Erik
Kuru üzüm
Kuru erik

B 1 vitamini açısından zengin hayvansal gıdalar:

Balık
Kümes hayvanları
Karaciğer

B 1 vitamini açısından zengin bitkiler:

Yonca
Papatya
Rezene
Çemen otu
Isırgan otu
Yulaf
Maydanoz
Adaçayı
Şerbetçi otu

B 2 Vitamini (Riboflavin)

Bitki ve hayvanlarda bulunan sarı bir pigmenttir. Tiyamince (B 1 vitamini) zengin besinlerde bol olarak bulunur, ayrıca kalınbağırsak bakterileri tarafından da sentezlenir Büyümede, solunumda hidrojen transferinde rol oynar. Eksikliği ağız kenarlarında, deride çatlaklıklara ve saç dökülmesine yol açar. B 2 vitamini vucutta antikor üretimi ve büyüme için gereklidir. Goz yorgunluğunu azaltır, kataraktın önlenmesi ve tedavisi için önemlidir. Kepeği önlediği düşünülür.

Hamilelik sürecinde yeterli mıktarda B 2 vıtamini alınması gerekır. Annede bu vıtaminin eksikliği durumunda, bebek gelişimı sekteye uğrar.

B 2 vitaminin eksiklıği durumunda oluşabilecek bazı rahatsızlıklar şunlardı: Sersemlik, uykusuzluk, ışığa hassasiyet, sindirım bozuklukları, büyüme gerilıği ve düşünme noksanlığı..

B 2 vitamıni açısından zengın sebze ve meyveler:

Avokado
Brüksel lahanası
Mantar
Brokoli
Ispanak
Baklagiller
Yapraklı yeşil sebzeler

B 2 vıtamini açısından zengin hububatlar:

Buğday
Kahverengi Pirinç
Mısır
Yulaf
Darı
Çavdar

B 2 vitamini açısından zengin bitkiler:

Kuşburnu
Adaçayı
Rezene
Kırmızı Yonca

B 2 vitaminı açısından zengin hayvansal gıdalar:

Peynir
Yumurta (sarısı)
Balık
Kümes hayvanları
Yoğurt

B 3 Vitamini (Nikotinamit, Niyasin)

B 1 vitamininin bulunduğu maddelerde bulunduğu gibi bağırsak bakterileri tarafından da sentezlenebilir. Eksıklığında pellegra denen sinirsel bozukluklar, zıhın bulanıklığı (erken bunama), depresyon, mıde bulantısı, ishal gibı durumlar görülur. B 3 vıtamıni kan dolaşımını düzenler, sağlıklı bir derının oluşmasını sağlar ve santral sinır sisteminin çalışmasına yardımcı olur Beyin ve hafızanın ileri fonksiyonlarını denetlemesinden dolayı şızofrenı ve diğer zıhinsel hastalıklarda tedavi edici rol oynar. B 3 vıtamininin kullanımında doz ayarlaması mutlaka doktor tarafından yapılmalıdır Yüksek miktarlarda alınan B 3 vitamını doğal bır allerjık reaksıyon olan ciltte kızarmalara neden olabılir. Bu kızarmalar yanma, kaşıntı ve ağrı ıle beraber olabilır. Genellıkle yüz, kollar ve göğse yayılır. Genellıkle zararsızdır ve 20 dakıka ıle bır saat arasında kendilığınden geçer. Bir bardak su içılmesı de yardımcı olacaktır. Yüksek dozlarda saf nıkotınık asıt mide ülserleri, gut, glokom diabet ve karaciğer hastalıklarında sağlık problemlerini arttırabilirler. Gunde 1.000 mg'ın üzerindekı dozlar ıçın doktora tekrar danışmak gerekır.

B 3 vitamini açısından zengin hayvansal gıdalar:

Biftek
Peynir
Tavuk
Yumurta
Balık
Sığır eti
Süt

B 3 vıtamini açısından zengin meyve ve sebzeler:

Brokoli
Karnabahar
Havuç
Bezelye
Fasulye
Domates
Patates

B 3 vitamini açısından zengin diğer gıdalar:

Mısır unu
Kepekli ekmek
Çekilmiş kahve
Fındık

B 5 Vitamini (Pantotenik Asit)

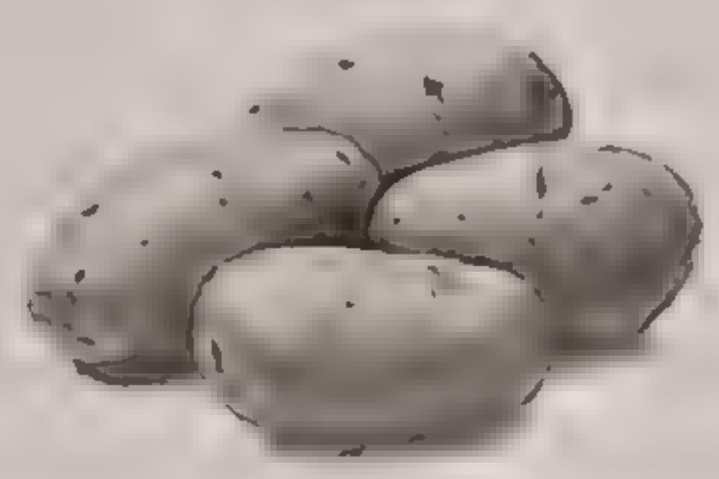
Kalınbağırsak bakterileri tarafından da sentezlenebilen bu vitamın, adını, hem hayvansal hem de bitkisel kaynaklarda bulunabildiğinden dolayı Yunanca "her yer" anlamına gelen "pantos"dan alır. Vücutta depolanmayan ve suda eriyen bir vitamındır. Sinir ve derinin korunmasında etkilidir. B 5 vitamini eksikliği insanlarda nadiren hastalığa yol açar. Genellikle büyümenin gecikmesi, deri hastalıkları,adrenal bozuklukları ve saçların erken beyazlaması gibi bozukluklar görülür.

B 3 vitaminin bazı faydaları şu şekilde özetlenebilir:

- Normal büyüme ve gelişmeyi destekler.
- Yiyeceklerin enerjiye dönüştürülmesine yardım eder.
- Birçok vücut materyalinin sentezine yardımcı olur.
- Böbrek üstü bezinin fonksiyonunu destekler.
- Enerji metabolizmasında gereklidir.

B 5 vitamini açısından zengin meyve ve sebzeler:

Fasulye
Patates
Mısır
Avokado
Bezelye
Karnabahar
Kuru yemiş
Yer fıstığı



B 5 vitamini açısından zengin hayvansal gıdalar:

Dana eti
Karaciğer
Balık

Tavuk
Yumurta
Peynir

Günlük alınması gereken B5 vitamini miktarı 10-1000 mg arasındadır.
Alınması gereken en az günlük miktarlar.

0-6 aylıklarda	2mg
6 ay-3 yaş arası	3mg
4-6 yaş arası	3-4mg
7-9 yaş arası	4-5mg
1 0yaş ve üstü	4-7mg

Genellikle bu miktarlar günlük besinlerle fazlası ile karşılanır. Günlük 10-20 gr. gibi çok yüksek dozlarda alınması ile ishal ve su kaybı oluşabilir.

B 6 Vitamini (Pridoksin)

B 1 vitaminince zengin besinlerde bulunur Çok çeşitli besinlerde bulunduğu için insanlarda B 6 eksıklığının kesinlikle neye yol açtığı bilinmemektedir. Bununla beraber eksıkliğinde dermatit denen deri iltihapları, direnç azlığı ve kansızlık gibi bazı bozukluklar görülür. B6 vücutta depolanmayan ve suda eriyen bir vitamindir. Diyetle veya ek vitamin olarak mutlaka alınmalıdır Vücutta diğer birçok vitaminden daha fazla hayati fonksiyonları destekleyici rol oynar. Karbonhidrat, yağ ve protein metabolizmasında yer alır. Hormonlar, kırmızı kan hücreleri sinir hücreleri, enzimler ve prostoglandinlerin oluşumunda rol oynarlar. Ayrıca B6 vitamini iştahımızı ağrıya karşı duyarlılığımızı, uyku düzenimizi, ruh durumumuzu etkileyen serotonin adlı maddenin yapımında da etkili olmaktadır. B6 vitamini eksıklığinde ani uykusuzluk ve santral sinir sisteminin çalışmasında bozukluklar oluşmaktadır.

Vitamin B 6 eksıklığı belirtileri· Depresyon, kusma, anemi (kansızlık), bobrek taşları, dermatitler, uyuşukluk, bağışıklık sisteminin zayıflamasına bağlı olarak sık hastalanma B 6 vitami-

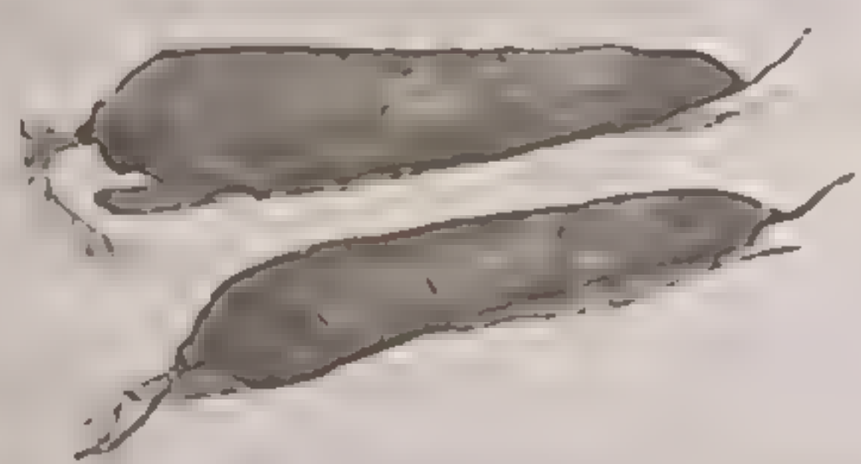
ni eksıkliğine bağlı olarak aşırı sinirlılık, huysuzluk, bazen de kasılma nöbetleri görülebilir.

B 6 vitamini açısından zengın hayvansal gıdalar.

Koyun eti
Kümes hayvanları (özellikle tavuk)
Karaciğer
Sığır eti
Balık
Yumurta

B 6 vitamini açısından zengın sebze ve meyveler:

Marul
Arpa
Soya fasulyesi
Yulaf
Muz
Avokado
Patates
Fasulye (fırında pişmiş)
Lahana
Bezelye
Ispanak
Havuç
Portakal



B 6 vıtamını açısından zengin diğer gıdalar:

Kargo pirinç
Bira mayası
Buğday (has buğday)
Süt
Hububat (her türlüsü)

B 6 vitamini pişmeyle kolay yok olduğundan, söz konusu gıdaları mumkün olduğunca çiğ yemekte yarar vardır.

Önerılen günlük doz 2 mg.'dır. Günlük 500 mg.'a kadar güvenli olabilir.

B 9 Vitamini (Folik Asit)

Bu vitamin dığer B vitamınlerının bulunduğu besinlerde bulunduğu gibı, bağırsak florası tarafından da sentezlenır Eksiklıgınde zekâ geriliği ve sınirsel bozukluklar görülür.

B 12 Vitamini (Kobalamini)

B 12, B vitaminlerının bulunduğu besınlerde bulunur. Suda eriyen bır vitamındır. Diğer suda erıyen vitamınlerden farklı olarak vücut dokularında depolanabılir. Bu yüzden eksıklık belirtilerının ortaya çıkması yıllar alabilir Kan ve sinir hücrelerinin yapımında, tamırında, büyümesınde rol oynar Ayrıca hücre bölunmesinde ve DNA sentezinde koenzım görevı görür. Eksıkliği anemi denen kansızlığa ve boğaz ıltıhabına neden olur. B12 vıtamini ınce bağırsaklarda emılir Diyetle yetersız alınım, bazı hastalıklar sebebı ıle ince bağırsaklardan yetersiz emılım B12 vıtamın eksıklığini oluşturur. Hafif derecede B12 eksıklıği çok sık görülur Uyuşukluk, unutkanlık, sabahları yataktan yorgun kalkma gıbı belirtıler verir. Çocuklarda görülen astımların, depresyonun, şeker hastalığına bağlı nöropatılerın, düşük sperm sayısı ve spermlerdeki hareket yetersızlığının tedavısınde de B12 vıtamıni kullanılmaktadır.

B 12 vitamını açısından zengin hayvansal gıdalar

Karaciğer
Kırmızı et
Yumurta
Kuzu ciğeri
Balık
Biftek
Süt
Peynir
Dil balığı
Ringa balığı
Uskumru
Dana karaciğeri
Sardalya

C Vitamini (Askorbik Asit)

C vitamini hücre solunumu olayında hücrenin taşınmasında rol oynar. C vitamini eksıklığinde enerjı metabolizması bozulduğundan can sıkıntısı, tembellik, çabuk heyecanlanma, eklemlerde ağrılar görülür. Uzun sure yeşıl sebze ve taze meyve yenmedıgi zaman, yanı aşırı C vitamını eksıkliğinde kılcal damarın çatlaması nedeniyle derı altında kanamalar veya deride çürümeler, eklem yerlerinde ağrılar, şişmeler görülur. Bundan başka konnektif dokunun bağlayıcı etkisi azaldığından ıskorbıt adı verilen dış etlerinin çekilmesi ve kanaması, dişlerin dökülmesi, vücutta genel bir zayıflama görülür.

Nobel ödülünü kazanan Dr. Lınus Paulıng'e göre, soğuk algınlığında ve gerginlik halinde günde 3000 - 6000 mg. C vitamıni alınmalıdır.

İngıltere'nın saygın universitelerinden Manchester Üniversitesi'nde yapılan bır araştırmanın sonuçlarına göre, romatizmaya karşı en ıyi savunma yöntemı C vitamini yüklemesidir. Manchester Üniversitesi'nde romatizma üzerine araştırmalarını sürdüren Dr. Dorothy Pattıson, "Özellikle 30 ile 50 yaş arasındakı bireylerde çok sık görülen romatızmanın, araştırmamız sonunda C vitamını ıle dırekt bir bağlantısı olduğunu gördük." derken, araştırma çerçevesinde 1993-2001 yılları arasında 73 kişiyi inceledıklerını belırtmektedır. Bu süre zarfında özellikle C vitamini bakımından zengin meyveleri yemeyen kişilerde romatizma ortaya çıktığı görülür. C vitamını zengıni meyveleri sıklıkla yiyen kişilerde ise romatizma tespit edilmez.

C vitamini açısından zengin meyve ve sebzeler:

Portakal	Maydanoz
Mandalina	Çilek
Domates	Turp
Karnabahar	
Kereviz	
Marul	
Ispanak	
Sarımsak	
Biber	

Örnek tablo:

100 gr. portakalda	30 mg C vitamini bulunur
100 gr limonda	45 mg. C vitamını bulunur.
100 gr çilekte	50 mg C vitamini bulunur.
100 gr. kara turpta	70 mg. C vıtamını bulunur.

D Vitamini (Kalsiferol)

D Vıtamıni yağda eriyen vıtamınlerdendır. Daha çok ıkı şekılde bulunur. Bunlardan aktif ergosterol, kalsıferol ve D 2 vıtamını gibi adlarla da bilınen ergokalsiferol ışınlanmış mayalarda bulunur. Aktif 7-dehidrokolesterol ve D 3 vıtamını gibi adlarla da anılan kolesalsiferol ıse ınsan derisınde güneş ışığı ıle temas sonucu meydana gelir ve daha çok balık yağında ve yumurta sarısında bulunur. Isıya karşı sabit ve pişırılmeye dayanıklıdır. Yuksek miktarlarda alınması toksik reaksıyonlara (zehırlenme) neden olabilir.

Insan yaşlandıkça bırçok nedenlerden dolayı bedende bu madde azalır. Ancak organizmamızda yeterlı mıktarda D vıtamıni varsa beden kalsıyumu kullanabilir. Aldığımız günluk besinlerde D vıtamini pek yoktur Beden bu vıtamini kendı yapabılecek nıtelıktedir; ancak bunun için yazın bedenimizin güneşin ultra-vıole ışınlarını almasını sağlamalısınız.

D vitamini açısından zengın gıdalar:

Balık
Karaciğer
Yumurta (sarısı)
Peynir
Tereyağı
Süt
Mantar

Ancak D vitaminin yüzde 80'nının güneşle karşılandığı unutulmamalı...

Günlük D Vitamini İhtiyacı:

Çocuk	Erkek	Kadın
0-6 ay: 7,5 mcg	11-18 yaş: 10 mcg	11-18 yaş: 10 mcg
6-12 ay: 10 mcg	19-24 yaş: 10 mcg	19-24 yaş: 10 mcg
1-10 yaş: 10 mcg	25 yaş üstü:5 mcg	25 yaş üstü:5 mcg
		Hamileler: 10 mcg
		Emzirenler: 10 mcg

Bazı Yiyeceklerdeki D Vitamini Miktarları:

Çocuk	Miktar	Mikrogram (mcg)
Ringa balığı	6 gr	35
Balıkyağı	1 çorba kaşığı	34
Uskumru fileto	6 gr	8
Som balığı	6 gr	8
Tuna balığı	6 gr	4
Süt	1 fincan	2

E Vitamini

Antıoksidan (oksıtlenmeyi önleyicı) etki gösteren bır grup tokoferol denilen maddelere kısaca E vitamını denmektedir.Tanımlanmış 7 ayrı formu olmasına karşın Genellikle üzerinde durulan alfa tokoferoldür. Etkisi uzun yıllar bilınmesine karşın son 10 yılda oldukça popüler olmuştur.

Alfatokoferol diğer formlara karşın ısıya ve asitlere oldukça dayanıklıdır. Dıger tokoferoller gıdaların ısıtılma, pışırılme, dondurulma, ışlenme esnasında tahrıp olurlar. Tahılların öğütülmesı ,unun renginın beyazlatılması, yağda kızartma ve fırında sıcağa maruz kalma sonucunda E vitamininin çoğu yok olur.

E vıtamini bağırsaklardan önce lenf sistemine sonra da kan yoluyla karacıgere gelır Kullanılmayan miktarın fazlası genellikle dışkı ile atılır. Depo edılebılen kısmın çoğu yağ doku ve karacigerdedir Daha az mıkıarda da kalp, adale dokusu, testis, rahım,

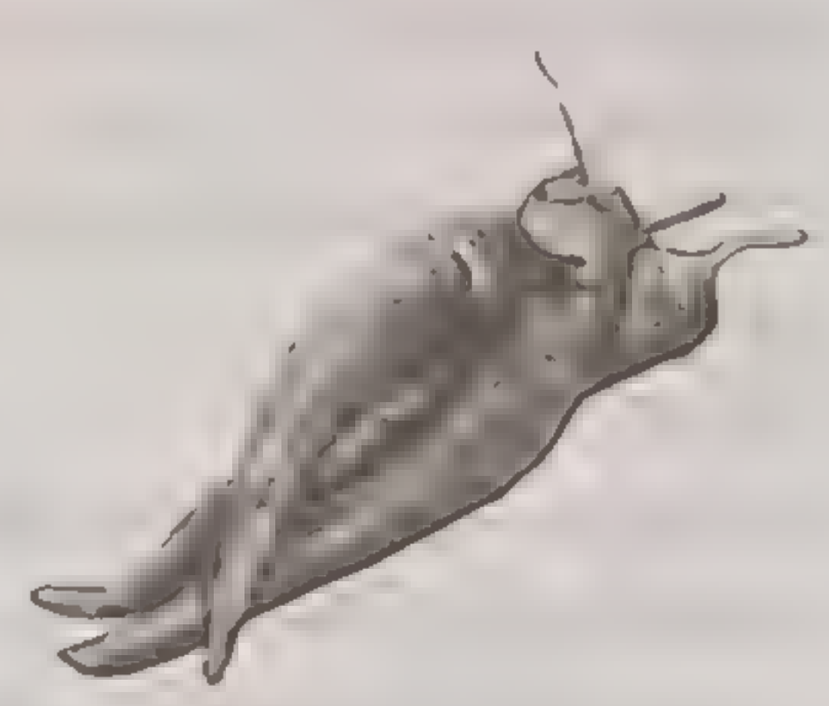
böbrek üstü bezi, beyin ve kanda depo edilir. Ayrıca da deriden de emilebilme özelliği vardır

E Vitaminı yağda eriyen vıtamınlerdendır.Alfa, beta, gama ve delta tokoferolleri içerir. Bitkisel yağlar ve buğday tanesı en ıyı kaynağıdır. Isıya karşı sabit ve pişirılmeye dayanıklıdır

Eksıkliği durumunda, çocuklarda hemolitık anemı ve göz bozuklukları görülebılır. Yetişkinlerde dengesız yurüme, konsantrasyon bozukluğu, düşük tıroid hormonu sevıyesı, sınır harabıyeti, uyuşukluk, anemı, bağışıklık sısteminde zayıflama baş gösterır E vitamini eksıklığında kalp hastalıkları ve kanser rıski artar

E vitaminı açısından zengın gıdalar.

Buğday
Pirinç
Mısır
Çavdar
Yer fıstığı
Badem
Susam
Darı
Kabak çekirdeği
Mısırözü yağı
Pamukyağı
Ayçiçek yağı
Zeytinyağı
Yeşil Sebzeler



Günlük E Vitamini İhtiyacı:

Çocuk	Erkek	Kadın
0-12 ay: 3-4 mg 1-7 yaş: 6-7 mg 11-18 yaş: 8 mg	18 yaş üstü: 10 mg	18 yaş üstü: 8 mg Hamileler : 2 mg Emzirenler : 3 mg

Bazı Yiyeceklerdeki E Vitamini Miktarları:

Yıyecek	Miktar	Mikrogram (mcg)
Ayçekirdeği	1/4 fincan	26,8
Badem	1/4 fincan	12,7
Buğday	1/4 fincan	12,8
Çiçek Yağı	1 çorba kaşığı	7,9
Yer Fıstığı	1/4 fincan	4,9
Mısırözü yağı	1 çorba kaşığı	4,8
Soya yağı	1 çorba kaşığı	3,5
Balık Yağı	1 çorba kaşığı	3
Istakoz	6 gr	2,3
Salmon fileto	6 gr	0,6

H Vitamini (Biyotin)

Diğer B vitaminlerinin bulunduğu besinlerde bulunursa da en bol olarak yumurta sarısı ve karaciğerde vardır. Barsak bakterileri tarafından da sentezlenir. CO2 metabolizması ve mayaların gelişmesi için gerekli olan biyotin eksikliğinde bazı deri hastalıkları görülür.

K Vitamini

K vitamini, damarlardaki kanın koyuluğunu kontrol altında tutan bir vitamindir. Noksanlığın durunda, kan pıhtılaşamadığı için hayati tehlikeler doğurabilir. Ancak K vitamini doğada insan bedeninin ihtiyaç duyduğu şekilde bulunmaz. Vücudun bu vitamini kendi kullanabileceği hale getirmesi, yani bir anlamda "rafine" etmesi gereklidir. Sindirim sisteminde bulunan özel bakteriler, K vitaminini bir dizi işlemden geçirir ve insanın kullanabileceği hale getirirler. Bakteriler tarafından rafine edilmiş K vitamini kalın bağırsaktan emilerek kana karışır.

K vitamini açısından zengin gıdalar:

Et	Kabak
Karaciğer	Karnabahar
Domates	Ispanak

MUTFAKTAKİ YANLIŞ İNANIŞLAR

Erciyes Üniversitesi Atatürk Sağlık Yüksekokulu'nda görevli Uzman Diyetisyen Habibe Şahin, ev hanımlarının yemek kültürü açısından yaygın olarak uyguladıkları birçok alışkanlığın, sağlık açısından yanlış olduğunu belirtmektedir. Şahin'e göre yaygın yanlışlardan birkaçı şu şekildedir:

- Ev hanımları sebzeleri genelde doğradıktan sonra yıkarlar ancak, doğrandıktan sonra oksijen ile temas eden sebzelerde C vitamini kaybı olur.
- Baklagillerin ıslatma suları dökülür. Halbuki baklagillerdeki B vitamini ıslatmada kullanılan suya geçer. Bu sular, dökülmemeli yemeğin pişirilmesinde kullanılmalıdır
- Makarna ve mantıların pişirme suları dökülmemeli, su miktarı iyi ayarlanıp suyunu çekerek pişmesi sağlanmalıdır Aksi takdirde yine B vitamini kaybı olur.
- Pirinç pilavı pişirilirken, pirinçlerin yağda iyice kavrulmasının iyi olacağı düşünülür ama, pirincin kavrulması protein kaybına neden olur.
- Dondurulmuş olan etler, sıcak ortamlarda çözdurulmeye çalışılır Oysa kı protein kaybının olmaması için dondurucudan çıkarılan etler buzdolabının alt kısmında çözülmelidir. Dondurulmuş gıdalar çözüldükten sonra tekrar dondurulduğu zaman vitamın değerini kaybeder ve gıdalarda zararlı mikroorganızmaların çoğalması kolaylaşır.

MEYVELER SOYULMALI MI?

Meyvelerın kabukları güneş ve havaya maruz kaldıklarından en fazla vitamın, özellikle de A vitamini kabuklarındadır. Ayrıca meyve kabuklarında çeşitli diastaslar bulunur. Diastaslar, gıda maddesinin parçalanmasını sağlarlar.

SEBZELER ETİN YERİNİ TUTAR MI?

Taneli ve kuru olarak kullanılan sebzelerın (fasulye, bakla, mercimek vs.) besın değeri çok yüksektir. Bunlar, hem albümın hem de karbonhıdrat nişasta bakımından zengindır Hatta yağ bakımından da zengindır. Dolayısıyla vitamin bakımından etle benzer zenginlikleri taşımaktadırlar

GÜNLÜK KALORİ İHTİYACI NEDİR?

Oturarak çalışanların günluk kalori ihtiyacı yaklaşık 2400'dür. Kol kuvveti harcayarak çalışanların ise 3.000... Daha ağır işlerde çalışanların kalori ihtiyacı ıse 4.000'dir.

SÜTTEKİ NİŞASTA NASIL ANLAŞILIR?

Eğer sokak satıcılarından süt alma gıbi bir alışkanlığınız varsa, sütün suyla çoğaltılıp, nişasta marıfetiyle kıvamının artırılıp artırılmadığını öğrenmek en doğal hakkınız. Bunu öğrenmenın çok basıt bir yöntemi var: Satın aldığınız sütten bir çay bardağı kadar alın. İçine bir damla tentürdiyot dökünüz. Eğer süt mavi bir renk aldıysa, bılin ki içinde nişasta bulunmaktadır.

BOZUK YUMURTA NASIL ANLAŞILIR?

Bir yumurtanın bozuk olmadığını anlamanın iki yöntemi vardı:

a. Bayatlayan yumurtanın yoğunluğu azalır. Hafifler. Buharlaşma nedeniyle yumurta su kaybeder çünkü... Bunu anlamak için de bir kabın içine 2 bardak su koyalım. Üzerine 4 çorba kaşığı mutfak tuzu ilave edelim. Eğer suya bırakılan yumurta dibe çöküyorsa taze, suyun üzerinde yüzüyorsa bayattır.

b Her yumurtada belirli bir hava boşluğu vardır. Işığa tutulduğunda bu rahatlıkla görülebilir. Büyük hava boşluğu yumurtanın bayat, küçük hava boşluğu ise taze olduğunu gösterir.

TAZE BALIK NASIL ANLAŞILIR?

Bunu anlamanın belli başlı yöntemleri şu şekildedir:

- Eti sıkı ve diri olmalıdır.
- Deniz kokusunu andırır bir kokuya sahip olmalıdır.
- Pulları parlak olmalıdır.
- Pulları tırnakla kazıdığınızda kolayla kalkmalıdır.
- Gözleri parlak olmalıdır.
- Solungaçları kırmızı olmalıdır.

DÜDÜKLÜ TENCERADE YEMEK NASIL PİŞİRİLİR?

Eskiden güvenlik açısından pek sık kullanılmayan düdüklü tencereler, bugünkü teknoloji sayesinde mutfakların neredeyse vazgeçılmezleri arasında yer almaktadır. Dudüklü tencerede artık çor-

ba dahıl, tüm yemekleri pışırmek mümkün... Ancak bunda hem lezzet, hem de vıtamınlerı muhafaza açısından dıkkat edılmesı gereken bazı hususlar vardır. Bunlar şu şekilde özetlenebılır:

- Yeşıl sebzelerde tencereye konan su mıktarı 1-2 kahve fincanını geçmemeli...
- Çorbalar, sankı sıradan bir tencerede pışıriliyormuş gıbı su konarak pişirilir.
- Kuru sebzeler ıçin 1.5-2 çay bardağı su konması yeterlidir.

Yemeklerın düdüklü tencerede pişme sureleri de şu şekıldedır:

Kuru fasulye	45 dk.	Dana Haşlama	35 dk.
Nohut	40 dk.	Enginar	10 dk.
Mercimek	25 dk.	Kerevız	8 dk.
Taze sebze	10 dk.	Bezelye	7 dk
Patates	10 dk.	Pirinç	10 dk.
Konserve sebze	4 dk.	Hındı	40 dk.
Kuzu eti	20 dk.	Balık	5 dk.
Koyun eti	25 dk.	Pancar	12 dk.
Sığır eti	30 dk.	Buğday (Çorba ıçın)	(25 dk.)

ETLER NASIL KAYNATILMALI?

Etlerin lezzetlerıni koruması ıçin şu yöntemlere sadık kalmada yarar vardır:

- Yavaş kaynatılarak pişirilen etlerin rengı açık olur
- Hafıf ateşte uzun süre kaynatılarak pişirılen et suları hızlı ateşte kaynatılarak pışırılenden daha lezzetlı olur.

İYİ ÇAY DEMLEMENİN SIRRI NEDİR?

Çay demleme de, tıpkı yumurta kızartma gibı hemen hemen herkesin yapabıleceğıni düşünduğü, ancak pek az kışının başarabildiğı bır sanattır. Iyi çay demlemenın ılk koşulu, kalıtelı ve ıyı muhafaza edilmış çaya sahıp olmaktır. Başka bir deyişle, odunundan ayıklanmış ve nemsız çay olması gerekır Çayın muhafaza edildığı yerlerde koku verıcı maddelerin bulunmamasına özen gösterilmeli...

İkıncı dıkkat edilmesı gereken husus, çay demleme kabının ya porselen ya da iyi cins çelikten olmasıdır (Eğer ımkân varsa, porselen kap tavsiye edilir).

Çay demleme kabına konacak çay mıktarı, ıçilecek her çay bardağı karşılığı 2 çay kaşığı çaydır Örneğin 3 kişilık bir aile, ortalama 3'er bardak çay ıçecek olsa, demlığe konacak çay mıktarı 18 çay kaşığıdır (3 x 3 x 2 = 18).

Söz konusu mıktar kadar demlığe çay koyduktan sonra, su kaynatma kabı olarak tabır edılen altlık (9 çay bardağı ıçın söylüyorum) 18 çay bardağı suyla doldurulup kaynatılır. Kaynayan sudan çok az bir miktar (çayların üzerine örtecek kadar) demlığe dökulür Demlık biraz çalkalanıp su boşaltılır. Ardından altlığın üçte bırı kadar su, demlığe dökülür. Demlığın ağzı sıkıca kapatılır.

Bu haliyle altlık ve demlık, hafif ateşte, yaklaşık 10-15 dakika kaynatılır.

Çay, hem koku, hem renk, hem de tat bakımından tam kıvamındadır artık...

YAŞ – BESİN – VİTAMİN TABLOSU

Yaşlar	Besin enerjisi Kalori	Protein Gr.	Kalsiyum Gr	Demir Mgr.	Vitamin (A) I U	Thiamine Vitamin (B1) Mgr.	Riboflavin Vitamin (B2) Mgr.	Niacin Mgr	Vitamin (C) Mgr	Vitamin (D) I U
Çocuklar										
1-3 yaş (12,5 kg.)	1200	40	1,0	7	2000	0,6	0 9	6	35	400
4-6 yaş (19 kg.)	1600	50	1	8	2500	0,8	1,2	8	50	400
7-9 yaş (26,5 kg)	2000	60	1	10	3500	1	1 5	10	60	400
10-12 yaş (35,5 kg)	2500	70	1 2	12	4500	1 2	1 8	12	75	400
Kızlar:										
13-15 yaş (49 kg)	2600	80	1 3	15	5000	1 3	2	13	80	400
16-20 yaş (55,5 kg)	2400	75	1	15	5000	1,2	1 8	12	80	400
Delikanlılar:										
13-15 yaş (49 kg)	3200	85	1,4	15	5000	1 5	2	15	90	400
16-20 yaş (65 kg.)	3800	100	1 4	15	6000	1,7	2,5	17	100	400
Kadınlar:										
Az çalışanlar	2000	60	1	12	5000	1	1,5	10	70	400'den fazla
Çalışanlar	2400	60	1	12	5000	1 2	1,5	10	70	400'den fazla
Çok çalışanlar	3000	60	1	12	5000	1,2	1,5	15	70	400'den fazla
Gebelikte (5 aydan sonra)	2400	85	1 5	15	6000	1,5	2,5	15	100	400
Emzirme devr.	3000	100	2	15	8000	1,5	3	15	150	400
Erkekler (170 kg.):										
Az çalışanlar	2400	70	1	12	5000	1,2	1,8	12	75	400'den fazla
Vücut gücüyle çalışanlar	3000	70	1	12	5000	1 5	1 8	15	75	400'den fazla
Ağır işlerde çalışanlar	4500	70	1	12	5000	1 8	1 8	18	75	400'den fazla

MEYVELERİN DAYANIKLILIK TABLOSU

Meyvenin cinsi	Saklanması için gerekli ısı	Dayanma süresi
Elma	0 – 4°	3 – 9 ay
Armut	0 – 0,5°	1 – 6 ay
Çilek	0°	2 hafta
Kiraz	0 – 2°	10 gün – 4 hafta
Şeftalı	0°	4 – 6 hafta
Erik	0°	2 – 4 ay
Üzüm	0°	2 – 3 ay
Portakal	+ 4 – + 7°	2 – 3 ay
Limon	+ 12 – + 13°	1 – 4 ay

KONSERVE TAKVİMİ

Konservenin Cinsi	Yapılması Gereken Tarih
Bakla konservesi	10 – 20 Nisan
Enginarlı iç bakla konservesi	5 – 15 Mayıs
Enginar konservesi	1 – 20 Mayıs
Bezelye konservesi	1 – 20 Mayıs
Ayşekadın fasulye konservesi	1 – 15 Haziran (ilk mahsul)
Ayşekadın fasulye konservesi	1 – 15 Ekim (ikinci mahsul)
Kayısı konservesi	10 – 25 Haziran
Kayısı marmelâtı konservesi	10 – 25 Haziran
Bamya konservesi	Temmuz ve Ağustos aylarında
Şeftali konservesi	20 Temmuz – 30 Ağustos
Şeftali marmelâtı konservesi	20 Temmuz – 30 Ağustos
Vişne konservesi	15 Temmuz – 5 Ağustos
Vişne reçeli ve suyu konservesi	15 Temmuz – 5 Ağustos
Domates konservesi	20 Temmuz – 15 Eylül
Türlü sebze konservesi	15 Temmuz – 15 Eylül
Börülce konservesi	20 Ağustos – 15 Eylül
Domates Salçası	20 Temmuz – 15 Ağustos
Çalı Fasulye konservesi	25 Ağustos – 15 Eylül
Kırmızı Biber salçası	15 Eylül – 15 Ekim
Ayva reçeli	1 Eylül – 20 Eylül
Ayva konservesi ve marmelâtı	20 Eylül – 25 Ekim
Üzüm şırası (renkli)	20 Eylül – 25 Ekim

KALORİ CETVELİ

100 GRAMDA	YAĞ	KARBONHİDRAT	PROTEİN	KALORİ
ET ÜRÜNLERİ				
SIĞIR ETİ	20	8	0	158
DANA ETİ	21	7	0	150
KOYUN ETİ	19	7	0	150
KUZU ETİ	17,8	22,6	0	283
TAVUK	20	5,5	0	125
HİNDİ	23,7	8,5	0,5	178
DENİZ ÜRÜNLERİ				
TON BALIĞI	27,2	17,3	0,3	274
USKUMRU	18,9	8,9	0	160
SARDALYA	26,5	3,3	0,7	142
MİDYE	8,7	1,3	0	57
SÜT ÜRÜNLERİ				
İNEK SÜTÜ	3,4	3,6	4,8	67
KOYUN SÜTÜ	5,4	6,1	4,7	98
KAYMAK	2,7	30	3	302
AYRAN	3,7	8,7	3,7	37
YOĞURT	3,7	4,4	2,2	78
TEREYAĞI	0,7	83,7	0,5	785
PEYNİRLER				
BEYAZ PEYNİR	13,8	27,3	0	310
TULUM PEYNİRİ	26	14,7	3,3	257
DİL PEYNİRİ	22,3	21,3	0	290
KAŞAR PEYNİRİ	25,4	28,3	3,9	384
YUMURTA	5,6	5,3	0,3	74

MEYVELER

100 GRAMDA	YAĞ	KARBONHİDRAT	PROTEİN	KALORİ
ELMA	0,4	0,64	13	58
ARMUT	0,4	0,26	13	56
KAYISI	0,9	1,2	10,5	50
KİRAZ	0,8	0,64	15,1	67
VİŞNE	0,9	1,7	11,3	57
ŞEFTALİ	0,7	0,76	13,3	61
ERİK	0,8	0,9	15,7	71
PORTAKAL	0,8	1,35	12,6	61
MUZ	1,3	0,38	22,8	100
LİMON	0,7	5,39	8,4	37
MANDALİNA	0,8	1,42	8,5	44
İNCİR	1,35	0	17,5	77
ÇİLEK	1,3	1,84	7,8	45
ÜZÜM	0,7	0,7	17,7	79
KARPUZ	0,8	0,1	6,4	30

UNLULAR

UN	10	2,2	73	364
MISIR UNU	9,6	3,1	71,7	362
İNCE KEPEK	16,1	4,8	21,7	248
YULAF UNU	14,4	6,8	66,5	394
EKMEK	6,6	0,5	55,9	257
ÇAVDAR EKMEĞİ	7,5	0,3	52,8	246
MISIR EKMEĞİ	5,8	1,7	45,7	227
BİSKÜVİ	8,8	9,1	73,4	422
MAKARNA	13	2	72	370

ŞEKERLİ GIDALAR

100 GRAMDA	YAĞ	KARBONHİDRAT	PROTEİN	KALORİ
PEKMEZ	9,5	0	64,5	303
BAL	0,4	0	81	334
ÇİKOLATA	7	27	55	520
BONBON	2,1	0,2	92,9	388
KAKAO	22,3	26,5	31	465
ŞEKER	0	0	100	410

ŞARKÜTERİ

SUCUK	27,8	48,4	0	564
PASTIRMA	27,1	15,8	0	316

KURU YEMİŞLER

FINDIK	17,4	62,6	15,7	591
KESTANE	6,1	4,1	39,7	226
BADEM	21,4	53,2	13,2	637
ŞAMFISTIĞI	22,3	54	13,8	650
KURU CEVİZ	16,7	58,5	13	666

YAĞLAR

MARGARİN	0,4	84,6	0,4	791
ZEYTİNYAĞI	0	99,4	0,2	925
ZEYTİN	3,2	39,9	8,6	417
NEBATİ YAĞLAR	0	99	0	920
İÇ YAĞI	0,5	98,2	0,5	915

SEBZELER

100 GRAMDA	YAĞ	K.HİDRAT	PROTEİN	KALORİ
KEREVİZ	1,4	0,3	8,8	45
HAVUÇ	1	0	8,5	40
PANCAR	1,3	0,1	6,8	34
TURP	1,2	0,2	3,8	32
PIRASA	2,8	0,3	6,5	41
KUŞKONMAZ	21,6	0,103	1,7	14
ISPANAK	2,3	0	1,8	20
MARUL	2	0,3	2,5	20
SALATALIK	1,4	0,7	1,9	23
MAYDANOZ	3,7	0,3	6,7	50
KARNIBAHAR	2,5	0,2	4,6	32
LAHANA	1,5	0,2	4,2	25
KIRMIZI LAHANA	1,7	0,1	4,8	29
ENGİNAR	2,5	0,5	8,3	45
T.BEZELYE	6,6	0,2	12,4	88
ÇALI FASÜLYE	2,6	0,2	6,3	38
PATLICAN	1,3	0,1	4,8	27
KABAK	1,1	1,1	6,5	32
DOMATES	0,9	0	3,4	33

KURU SEBZELER

MERCİMEK	26	1,9	52,8	341
BEZELYE	23,4	1,9	52,7	330
BAKLA	25,7	1,7	47,3	315
FASULYE	23,7	2	56,1	346
NOHUT	25,7	1,8	57,2	357
PATATES	2	0	20	90

ÖLÇÜ CETVELİ

Malzemenin Adı	1 tatlı kş.	1 çorba kş.	1 kahve fnc.	1 çay bdk.	1 su bdk.
Toz şeker	10 gr	30gr	50gr	120gr	200gr
Un		25gr	45gr	60gr	125gr
İrmik		15gr	50gr	70gr	150gr
Su			60gr	120gr	200gr
Süt			75gr	120g	200gr
Pudra şekeri	7gr	20gr	40gr	100gr	150gr
Pirinç		20gr	65gr	80gr	175gr
Bulgur			50gr	65gr	135gr
Kırmızı mercimek		50gr	70gr	155gr	
Nohut	55gr	70gr	155gr		
Kuru fasulye		55gr	70gr	155gr	
Tel şehriye		30gr	45gr		
Arpa şehriye		50gr	80gr		
Pirinç unu	30gr	50gr	65gr	130gr	
Nişasta	30gr	50gr	65gr	130gr	
Domates salçası	10gr	30gr	75gr	120gr	200gr
Sıvı yağ		60gr	110gr	180gr	
Margarin veya veya tereyağı			5gr	15gr	
Tuz	5gr		15gr		
Baharetlar	5gr		15gr		
Bira mayası	10gr	20gr			

(Bu cetvel gramla hazırlamış reçeteleri ölçüye çevirmede yardımcı olacaktır)

ISI CETVELİ

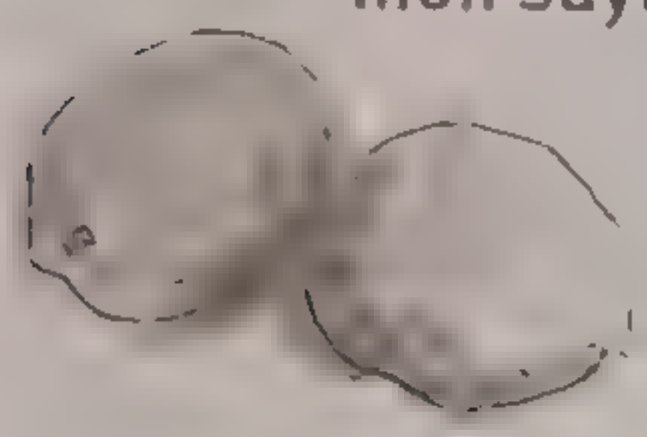
Ilık (Hafif)	:	100 - 140 derece
Sıcak	:	190 - 220 derece
Kızgın (Yüksek)	:	230 - 240 derece
Orta	:	150 - 180 derece

BAZI YEMEK VE YİYECEKLERE İLİŞKİN PÜF NOKTALARI

- Kahve telvesi karıncaların yok olmasını sağlar.

- Nane, maydanoz ve dereotu gibi bitkileri ayıklayıp yıkadıktan sonra, kapaklı bir kavanoza koyun; bu haliyle onları uzun süre muhafaza etmek istiyorsanız buzdolabında saklayın.

- Limonu, sert bir zeminde, avcunuzla ezerseniz, çok daha fazla limon suyu çıkartabilirsiniz.



- Limon kurumuş ise birkaç dakika sıcak suda bekletin; göreceksiniz ki daha kolay sıkılacaktır.

- Soğan ve sarımsak kokusunu gidermek için maydanoz yemeniz, bir bardak sut içmeniz veya karanfil çiğnemeniz yeterli olacaktır.

- Etlerin daha lezzetli olmasını istiyorsanız, onları için kızgın yağda kızartınız.

- Domatesleri kolayca soyabilmek için sıcak suya batırmanız yeterlidir.

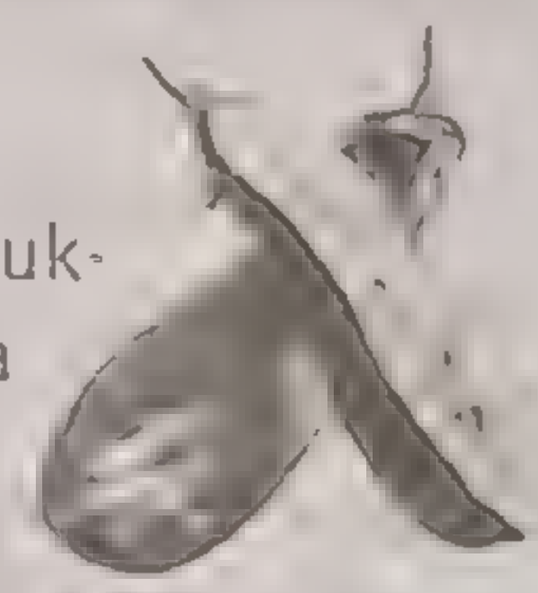
- Parlaklığını yitirmiş çelik tencereleri ısıtılmış sirke ve ıslatılmış yumuşak bir bezle ovup durularsanız, eski parlaklığına kavuşacaktır.

- Sığır etini daha kısa sürede pişirebilmek için tencereye 1 çorba kaşığı sirke ilave etmeniz yeterlidir.

- Salçaların üzerinin küflenmemesini istiyorsanız, üzerini örtecek kadar sıvıyağ dökmelisiniz.

- Dondurulmuş gıdalar bir alt rafta çözdürülürse besin değerini kaybetmeyecektir.

- Tavada pişen ciğerin yumuşak olması için ilkin taze olması, sonra yağın kızgın olması ve ununa 1 tatlı kaşığı karbonat atılması gerekir.



- Kızartılacak patlıcanlar tuz ve toz şekerle ovulduktan sonra yıkanıp kurutulur, ardından kızartılırsa dahaaz yağ çekecektir.

- Sulu yemekler tuzlu olmuş ise bir patates soyup içine atın; patates fazla tuzu alacaktır.

- Tavuğun haşlarken kokmaması için güzelce yıkayıp ve limonla ovmanız gerekir.

- Çorba veya sulu yemeklerde yağ fazla olmuş ise içine bir parça buz içine atın, bu yağın buzun etrafında toplanmasını sağlar, böylece fazla yağı rahatlıkla alabilirsiniz.

- Tereyağının acımaması için oda sıcaklığında bir miktar tuzla karıştırılması gerekir; şayet acımış ise içine havuç kabukları saplayın, bu haliyle 4-5 saat bekletilirse acılık geçecektir.

- Kızartılmış balığın kokusundan kurtulmak için bir cezvede sirkeli su kaynatmalısınız.

- Limon kabuklarıyla çelik tencereler veya çelik eviye ovulursa parlayacaktır.

- Turk kahvesinin toz halinde kalması için içine 1-2 adet küp şeker katılması gerekir.

- Gereğinden fazla haşlanmış sebzeleri robottan geçirerek ve içine krema katarak sebze püresi yapabilirsiniz.

- Bezelye pişirirken yeşilliğini korusun istiyorsanız, içine biraz toz şeker atın.

- Yoğurtlu çorbanın tuzu en son atılırsa yoğurdun kesilmesi önlenmiş olur.

- Kurabiye yaparken çok yağlı hamurun ellere yapışmasını önlemek için ellerin soğuk suyla ıslatılması gerekir.

- Kuru baklagiller, salata veya piyaz olarak servis yapılacaksa, kendi suyunda soğumaya bırakılmalıdır; böylece kabuklarının açılması önlenecektir ve daha diri görünecekler-dir.

- Ispanakların çamurlarını daha kolay temizlemek için bol tuzlu suda bekletmek gerekir; böylece çamurlar dibe çökecektir.

- Ispanak, bakla veya semizotu gibi yeşil sebzeleri pişirirken renklerinin sönmemesini istiyorsanız, tencerenin içine 1 tatlı kaşığı karbonat veya yarım su bardağı sirke katın.

- Balığın elden kaymasını ve kokunun ellere sinmesini önlemek için ellerinizle yıkayıp, tuzla ovun.

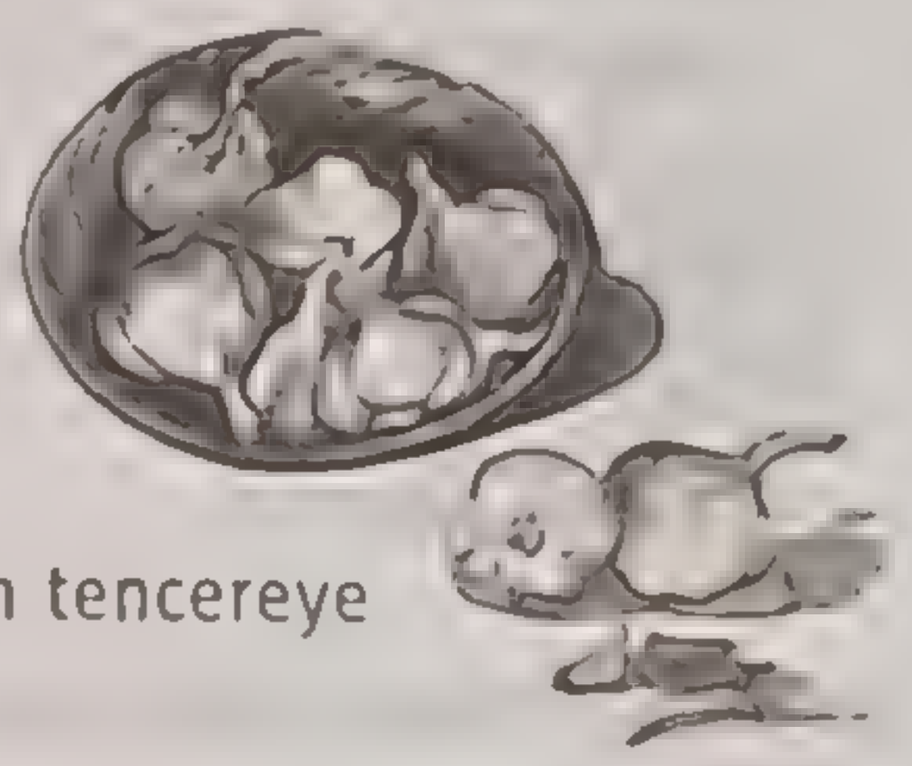
- Lahana haşlanırken kokmasın istiyorsanız, suya bir ceviz kabuğu atın.

- Mantarların daha lezzetli olması için üzerine tuz ve limon suyu serpip, 5 dakika bekletin.

- Bulaşık suyuna bir kaşık sirke katılırsa daha kolay yıkanır, üstelik tabakların daha parlak olmasını sağlar.

- Közlenmiş patlıcanların daha beyaz olmasını istiyorsanız, soğuduktan sonra limonlu suda bekletin.

- Pirincin kavanozda böceklenmesini önlemek için kavanozun içine 2-3 diş sarımsak atın.



- Pilavın tane tane ve beyaz olması için tencereye ince bir dilim limon koyun.

- Beyaz peynirin küflenmesini önlemek için peynir kabına 2 adet küp şeker koyun.

- Balığı kızartırken kokuyu önlemek için tavaya bir kaç dal maydanoz atmak yeterlidir.

- Salatanın lezzetli olmasını istiyorsanız, salata tabağını bir diş sarımsakla ovun.

- Taze ekmeğin, kekin veya pastanın dağılmaması için bıçağı ısıtın.

- Karnabaharı haşlarken kötü kokmasını istemiyorsanız, içine birkaç dilim bayat ekmek veya yarım limonun suyuna katın.

- Mısırların haşlarken daha lezzetli olması için suyuna bir çorba kaşığı şeker katın.

- Eldeki soğan ve sarımsak kokularını gidermek için onları haşlanmış bir patatesle ovmanız yeterlidir.

- Buzdolabındaki, mutfak dolaplarındaki ve fırındaki kötü kokuları gidermek için içlerine bir kap sıcak süt veya sirkeyle ıslatılmış pamuk koymak gerekir.

- Pelteleri daha kolay kaplarından çıkartmak için hem peltenin hemde kabın üzerine soğuk su serpmek yeterlidir.

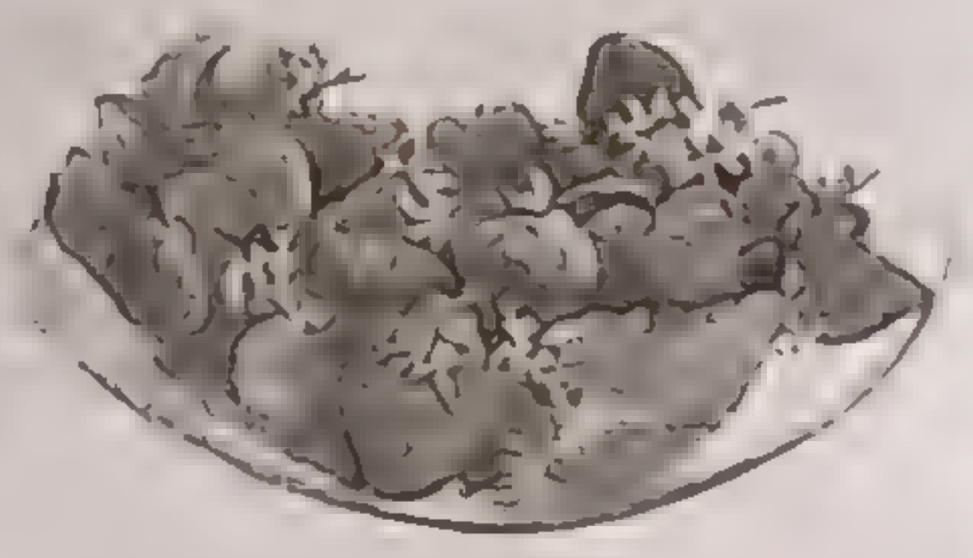
- Yumurtaların haşlanırken çatlamasını önlemek için 1-2 saat oda sıcaklığında bırakmak gerekir.

- Karnabaharın beyaz kalması için pişirmeden önce yarım saat tuzlu suda bekletilmesi gerekir.

- Buzdolabındaki yiyeceklerin çabuk bozulmaması için ıslak ve nemli olmamalarına dikkat etmek gerekir.

- Ekmeklerin ve keklerin yeniden taze gibi olması için onları bir tepsiye yerleştirmeniz, bunu da içi su dolu diğer bir tepsinin üzerine oturtarak ocakta ısıtmanız yeterlidir.

- Pasta yaparken kullanılacak meyveleri önce pudraşekerine bularsanız, hem şekilleri bozulmayacaktır hemde daha uzun ömürlü olacaktır.



- Çileklerin tatlarının bozulmaması için yıkadıktan sonra saplarını ayıklamak gerekir.

- Pastaların ve keklerin kolay kalıplarından çıkması için önce iyice yağlanmalı, piştikten sonra ıslak bir bezin üzerinde ılımasını sağlamak gerekir.

- Krema kıvamında püre yapabilmek için sütü sıcak olarak patatese katmak gerekir.

- Eğer muhallebilerin üstünün kurumamasını istiyorsanız, sıcakken üzerini bir strech filmle kaplamak ve öyle soğumaya bırakmak gerekir.

- Şekerlenmiş olan bal kaynatılarak yine eski kıvamına gelir.

- Zeytinleri uzun süre saklamak için birkaç saat sıcak suda bekletmek, iyice süzdükten sonra kavanozlara doldurmak ve üzerini örtecek kadar zeytinyağı koymak gerekir.

- Temiz dişler için peynır çığneyin: Çedar gibi eskı peynirler, tukürük salgısını artırır. Tukürük de dişlerde asit birikımini engeller.

- Mide ekşimesine karşı sakız çiğneyin.

- Yeşil çay ağız kokusunu giderir: Yeşil çayın içeriğindeki maddeler, ağız kokusuna neden olan bakterı plağını çözer.

- Kırmızı şarap uçukları iyileştirir: Bir kaba bıraz kırımzı şarap dökün, üzerini kapatıp bir gece bekleyin. Ertesi gün pamukla uçuğun üzerine sürün.

- Astımı önlemek istiyorsanız bol bol limon koklayın: İsrailli araştırmacılar limonda bulunan bir maddenin astımı tetikleyen ozonun etkisini azalttığını bulmuşlardır. Güne başlarken bir bardak sıcak suya limon sıkap buharı içinize çekin.

REÇEL PİŞİRMENİN PÜF NOKTALARI:

- Üzerinde oluşan köpükler bir kevgir ile alınmalı.
- Reçel yaparken limon suyu yerine limon tuzu kullanmak daha doğrudur.
- Eğer çileklerin taneleri üste çıkıyorsa ya suyu fazladır ya da kavanozlara sıcak konulmuştur. Reçelleri kendi tenceresinde soğutup dinlendirdikten sonra kavanozlara koymak daha doğrudur.
- Reçelin kıvama geldiğini anlamak için, tencereye batırılıp çıkartılan kaşıktan ıslak bir tabağa damlatılan şurup taneleri yayılmıyorsa, kıvamına gelmiş demektir.
- Bazı meyvelerin dağılmaması için 6-7 saat kireç kaymağında beklemesi gerekir.
- Reçelde kullanılan yumuşak meyvelere genelde su konulmaz.
- Akşamdan şekere yatırılmış meyveler kendi suyunu bırakırlar.

Bahçede Olduğu Gibi Tabakta da Birbirleriyle Uyum İçinde Olmayanlar:

- Soğanın yanında fasulye
- Kıvırcık salatanın yanında maydanoz
- Soğanın yanında lahana
- Pancarın yanında domates
- Patatesin yanında soğan
- Domatesin yanında bezelye
- Kırmızı lahananın yanında domates
- Bezelyenin yanında fasulye

HANGİ ETTEN NE YEMEĞİ YAPILIR?

Sığır Eti

Döş bögür : Kıyma, tencere yemekleri, rosto,
Kol kürek : Et Yemekleri
Sırt filetolar: Biftek, sote...

Dana Eti

Boyun : Kıyma, söğüş
Döş göğüs : Tencere yemekleri, rosto, fırın
Kol kürek : Köfte, dolma, şiş ve haşlamalar
Sırt fileto : Pirzola, ızgara, tava
But : Kıyma, sulu ya da fırın yemekleri

Koyun Eti

Baş : Fırın
Boyun : Tencere yemekleri
Döş böğür : Fırın yemekleri
Kol kürek : Rosto
Sırt fileto : Pirzola, tava, fırın

Kuzu Eti

Baş : Kızartma, fırın yemekleri
Kol kürek : Rosto, kızartma, şiş, haşlama
Sırt fileto : Parça et, kızartma
But : Şiş, fırın, ızgara

Tarlada ve Tabakta Uygun Birliktelikler

Sebze	*Yanında*
Patates	Lahana ailesi ıspanak, barbunya, kıvırcık lahana, dereotu, domates, rezene, yeşil fasulye, kırmızı lahana, mercimek, biber, kuşkonmaz, kıvırcık lahana, brokoli, karahindıba, ayıpençesi, tere, yeşil salata
Havuç	Soğan, ıspanak, kıvırcık salata, patlıcan, rezene, kıvırcık lahana
Hıyar	Soğan, fasulye, kereviz, pancar, maydanoz, kıvırcık lahana, kıvırcık salata, lahana ailesi, barbunya
Bezelye	Kereviz, kıvırcık salata
Kereviz	Barbunya, ıspanak, soğan, fasulye, domates, pırasa, kıvırcık lahana, karnabahar, salatalık
Ispanak	Domates, fasulye, kıvırcık lahana, havuç, patates, lahana ailesi
Domates	Kereviz, ıspanak, soğan, maydanoz, lahana ailesi, lahana, kıvırcık salata, pırasa, fasulye, havuç, salatalık
Kıvırcık Salata	Soğan, domates, fasulye, barbunya, kırmızı turp, turp, dereotu, bezelye, salatalık, çilek, havuç, pırasa
Soğan	Domates, çilek, salatalık, maydanoz, kıvırcık salata, kıvırcık lahana
Patlıcan	Domates, çilek, salatalık, maydanoz, kıvırcık salata, kıvırcık lahana
Rezene	Patates, havuç, balkabağı, kereviz, kabak, salatalık, domates
Kıvırcık Lahana	Patates, havuç, pırasa, salatalık
Pırasa	Patates, mercimek, mısır, kereviz, domates

BÜYÜKBAŞ ET TAKVİMİ

	Ocak	Şubat	Mart	Nisan	Mayıs	Haziran	Temmuz	Ağustos	Eylül	Ekim	Kasım	Aralık
SIĞIR	■	■	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
MANDA	■	■	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
DANA	■	■	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
MALAK	■	■	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲

■ besinlerin lezzetli olduğu ayları; ▲ daha az lezzetli oldukları ayları göstermektedir.

KÜÇÜKBAŞ ET TAKVİMİ

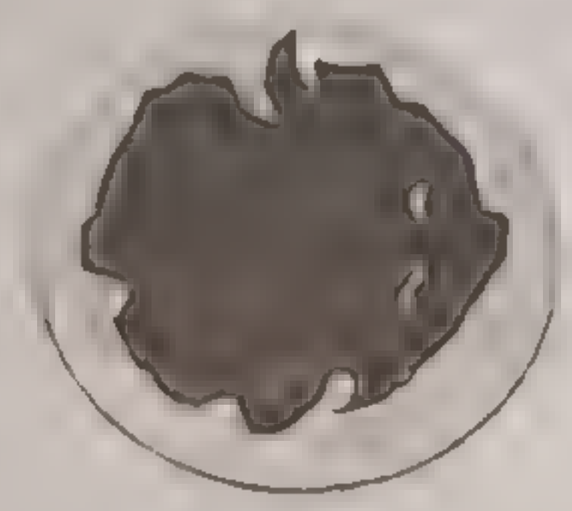
	Ocak	Şubat	Mart	Nisan	Mayıs	Haziran	Temmuz	Ağustos	Eylül	Ekim	Kasım	Aralık
TRAKYA KIVIRCIĞI	■	■	■	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	■	■
BANDIRMA KIVIRCIĞI	■	■	■	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	■	■
KARADENİZ KIVIRCIĞI	■	■	■	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	■	■
DAĞLIÇ	■	■	■	▲	▲	■	■	■	■	■	■	■
KARAMAN	■	■	■	▲	▲	■	■	■	■	■	■	■
MERİNOS	■	■	■	▲	■	■	■	■	■	■	■	■

■ besinlerin lezzetli olduğu ayları; ▲ daha az lezzetli oldukları ayları göstermektedir.

SAKATAT TAKVİMİ

	Ocak	Şubat	Mart	Nisan	Mayıs	Haziran	Temmuz	Ağustos	Eylül	Ekim	Kasım	Aralık
Baş	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
Ciğer	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
Dalak	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
Böbrek	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
Uykuluk	▲	▲	▲	▲								▲
Koç Yumurtası	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
Dil	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
Beyin	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
İşkembe	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
Paça	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
Yürek	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
Sarma Barsak	▲	▲	▲	▲	▲							▲
Bumbar					▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲

▲ hangi ayda bulunabileceğini göstermektedir.



KÜMES HAYVANLARI TAKVİMİ

	Ocak	Şubat	Mart	Nisan	Mayıs	Haziran	Temmuz	Ağustos	Eylül	Ekim	Kasım	Aralık
Tavuk	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
Yarka	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
Piliç	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
Civciv	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
Horoz	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
Genç Besi Hor.	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
İspenç Tav.	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
Hindi ve Hindi Palazı	▲	▲	▲							▲	▲	▲
Ördek ve Örd. Palaz	▲	▲	▲							▲	▲	▲
Kaz ve Kaz Palazı	▲	▲	▲							▲	▲	▲

▲ hangi ayda bulunabileceğini göstermektedir.

BALIK TAKVİMİ

	Ocak	Şubat	Mart	Nisan	Mayıs	Haziran	Temmuz	Ağustos	Eylül	Ekim	Kasım	Aralık
Alabalık	☆	☆	★	★	★	★	★	★	★	☆	☆	☆
Ahtapot	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★
Akya	★	★	★	★	☆	☆	☆	☆	☆	☆	★	★
Barbunya	★	★	★	★	★	★	☆	☆	☆	☆	★	★
Çinekop						☆	☆	☆	☆			
Çipura	★	★	★	★	★	★	★	☆	☆	☆	☆	☆
Dil	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★
Gümuş		☆	☆	☆	☆							
Hanı	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★
Hamsi	☆	☆	★							☆	☆	☆
Istakoz	★	★	★	★	★	☆	☆	☆		★	★	★
İskorpit	★	★	★	★	★	★	★	★	★	☆	☆	☆
İstavrıt	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★
İstrongilos		☆	☆	☆	☆							
İspendek	★	★	★	★	★	★	☆	☆	☆	★	★	★
İzmarit	★	☆	☆	☆	☆	★						
İstiridye	☆	☆	☆	☆	☆						☆	☆
Karagoz	★	★	★	★	★	★	★	★	☆	☆	☆	☆
Kaya					☆	☆	☆					
Kalkan	☆	☆	☆	☆	★						☆	☆
Kalamar	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★
Karides	★	★	★	☆	☆	☆	★	★	★	★	★	★
Kefal	☆	☆	☆	☆	☆					☆	☆	☆
Kılıç	★	★	★	★	★	★	★	☆	☆	★	★	★
Kırlangıç	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★
Kofana	★	★	★	★	★	★	★	★	★	☆	☆	★
Kolyoz	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★
Lahos	★	★	★	★	★	☆	☆	☆	☆	★	★	★
Levrek	★	★	★	★	★	★	★	☆	☆	★	★	★
Lipsos	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★
Lufer	★	★	★	★	★	★	★	☆	☆	☆	★	★
Mercan	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★

	Ocak	Şubat	Mart	Nisan	Mayıs	Haziran	Temmuz	Ağustos	Eylül	Ekim	Kasım	Aralık
Minekop	★	★	★	★	★	★	★	★	☆	☆	☆	★
Mersin	★	☆	☆	☆	☆	☆	★					
Morina	★	☆	☆	☆	☆	☆	★					
Merlan	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★
Mezgit	★	☆	☆	☆	☆	★						
Midye	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★
Orfoz	★	★	★	★	★	☆	☆	☆	☆	☆	★	★
Orkinos	★	★				☆	☆	★	★	★	★	★
Palamut	★	★	★					☆	☆	☆	☆	★
Pavurya	☆	☆	☆	☆	☆						☆	☆
Pisi	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★
Sinağrit	★	★	★	★	★	★	☆	☆	☆	★	★	★
Sarıağız	★	★	★	★	★	★	☆	☆	☆	★	★	★
Sardalye						☆	☆	☆	☆			
Sazan	★	★	★	★	★	★	★	★	★	☆	☆	☆
Sudak	★	☆	☆	☆	☆							
Supya	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★
Tarak	☆	☆	☆	☆	☆						☆	☆
Tekir	★	★	★	★	★	★	☆	☆	☆	☆	★	★
Torik	☆	☆	★							☆	☆	☆
Turna	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	☆	☆
Trança	★	★	★	★	★	☆	☆	☆	☆	☆	★	★
Uskumru	★	★	★	★						☆	☆	☆
Yayın	☆	☆	☆	☆	★	★	★	★	★	☆	☆	☆
Yılan Balığı				☆	☆	☆					☆	☆
Zargana	★	★	★	★	★	★	★	★	☆	☆	☆	★

★ Besinlerin lezzetli olduğu ayları;
☆ daha az lezzetli oldukları ayları gostemektedır

İLKBAHAR VE YAZ SEBZELERİ TAKVİMİ

	Ocak	Şubat	Mart	Nisan	Mayıs	Haziran	Temmuz	Ağustos	Eylül	Ekim	Kasım	Aralık
Ayşe Fasulye	△	△			■	■	■	■	■	■	△	△
Çalı Fasulye	△	△			△	△	△	△	△	△	△	△
Boncuk Fasulye							△	△				
Şeker Fasulye	△	△			△	△	△	△	△	△	△	△
Barbunya Yeşili					△	△	△	△	△			
Barbunya Fas.			△	△	△	△	△	△	△	△	△	
Taze Bakla	△	△	△					△		△	△	△
Araka Bezelye	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
Sultani Bezelye			△	△	△							
Kemer Patlıcan			△	△	■	■	■	■	△	△		
Sakız Kabağı	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
Bostan Patlıcan					△	△	△	△	△	△		
Domates	△	△	△	△	■	■	■	■	■	△	△	△
Enginar	△	△	△	△	△	△					△	△
Havuç	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
Kuşkonmaz			△	△	△							△
Taze Patates	△	△	△	△	△	△	△					
Soğan	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
Sarımsak	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
Asma Kabağı						△	△					
Dolm Biber	△	△	△	△	■	■	■	■	■	■	△	△
Kırmızı Kavata							△	△	△			
Çarliston				△	△	△	△	△	△	△		
Sivri Biber	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
Asma Yaprağı				△	△							
Arpacık Soğan	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
Yaprak Kereviz	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
Radika			△	△	△	△	△	△				
Ebegümeci				△		△						
Semizotu			△	△	△	△	△	△				

■ besinlerin lezzetli olduğu ayları; △ daha az lezzetli olduğu ayları göstermektedir.

SONBAHAR VE KIŞ SEBZELERİ TAKVİMİ

	Ocak	Şubat	Mart	Nisan	Mayıs	Haziran	Temmuz	Ağustos	Eylül	Ekim	Kasım	Aralık
Karnabahar	■	■	■	■	■			■	■	■	■	■
Yer elması	■	■	■	■	■				■	■		■
Kök Kereviz	■	■	■						■	■	■	■
Şalgam	■	■	■						■	■	■	■
Pırasa	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Lahana	■	■		■	■	■	■	■	■		■	■
Brüksel Lahanası	■	■	■								■	■
Ispanak	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Kara Lahana	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Kırmızı Lahana	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Pancar	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Bal Kabağı	■	■	■	■						■	■	■
Kestane	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Pazı	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Antalya Kabağı									■	■	■	■

■ besinlerin sürekli bulundukları ayları göstermektedir.

BAHARAT LEZZET TABLOSU

	Et Yemeklerinde	Balık Yemeklerinde	Sebze Yemeklerinde	Soslarda	Salatalarda	Çorbalarda	Köftelerde	Makarna ve/veya Eriştelerde	Kababplarda
Adaçayı	✣							✣	
Defne Yaprağı	✣	✣							
Nane			✣			✣			
Fesleğen	✣				✣				
Kekik	✣			✣	✣		✣		✣
Sumak									✣
Rezene	✣								
Tarağon	✣			✣	✣				
Merzengüç	✣			✣	✣		✣		✣
Kırmızı Biber	✣						✣		✣
Kişniş	✣								
Kereviz Tohumu	✣					✣	✣		
Safran		✣							
Yeni Bahar							✣		
Köri	✣			✣					
Hindistan Cevizi			✣	✣	✣				
Karanfil	✣	✣							
Anason		✣							✣
Sarımsak	✣		✣			✣			
Itır							✣		
Kimyon							✣		
Ardıç Tanesi	✣								
Bıberiye	✣								

✣ baharatın daha çok lezzet kattığı besinleri gösterir.

FAYDALI BİTKİLER

A

Adamotu: Zehirli bir bitkidir. Ağrı kesici özelliği vardır. Cinsel gücü arttırdığı da söylenir. Bilinçle kullanılmasında, bir bilene danışılmasında yarar var.

Anason: Mide ve bağırsak gazlarını gidermede yararlıdır. Hazmı kolaylaştırır. Nefes darlığına, öksürüğe ve kalp çarpıntısına iyi gelir. Yüksek dozda alındığında baş ağrısı yapar, görme güçlüğü yaratır. Çocuklarda uyku artırıcı olarak kullanılır.

Aslan ağzı:
Balgam söktürür. Bronşitte rahatlık verir.

B

Badem: Badem tohumları bol miktarda E vitamini içerir. Acı bademin uçucu yağı, iyi bir koku ve tat gidericidir. Bu sebeple balık yağına ilave edilir. Badem tohumları, badem şurubu hazırlanırken kullanılır. Çocuklar için iyi bir müshildir.

Bamya: Kabızlık tedavisinde kullanılır. Bağırsakları düzenler.

Böğürtlen: Kabız edici özelliği vardır; bu sebeple ishal anında kullanılır. Bademcik ve boğaz iltihaplarına iyi gelir. Böğürtlenin 70 kadar türü vardır.

Ç

Çam fıstığı: Çok etkili bir besındır; bu sebeple gunde 2 çorba kaşığından fazla yenmemelidir. Akciğer hastalıklarına ıyi geldiği söylenir. Afrodizyak özelliği vardır.

D

Dereotu: Meyvelerin hazımsızlık ve hıçkırığa karşı etkili olduğu söylenir. Yaprakları yemek ve salatalarda kullanılır.

Devedikeni: Ateş düşürücü özelliğe sahiptir. Terletici olarak da kullanılır.

E

Ebegümeci: Göğsü yumuşatır, öksürüğü keser, bağırsakları düzenler, ateş düşürür, boğaz ve bademcik iltihabına iyi gelir; diş tedavisinde kullanılır.

Eğreltiotu: Bağırsak parazitlerine karşı etkilidir.

F

Fesleğen: Bağırsak ve mide gazlarını giderir, idrar yolları hastalıklarına iyi gelir. Tohumları öksürük kesicidir. Arı sokmalarına karşı faydalıdır. Baharat olarak salata ve çorbalarda kullanılır. Ete, balığa ve sosise konur. Anadolu'da pekmez yapılırken kullanıldığı da olur.

Fındık: Yağ ve proteinler bakımından zengindir. Vitamin bakımından da iyi bir kaynaktır. 1000 gramı 725 kalori sağlar. Genellikle hamilelik döneminde kullanılması tavsiye edilir. Varislere de iyi geldiği söylenir. Fındık yağı ise, böbrek ağrılarını giderir; kum, taş ya da solucan düşürülmesine yardımcı olur. Damar sertliğinden şikâyet edenler ve yüksek tansiyonluların dikkat etmesi, hatta az yemesi gerekir.

H

Hanımeli: Yaprakları gargarada, meyveleri idrar söktürücü ve kusturucu olarak kullanılır.

Haşhaş: Ağrı dindiricidir. Özellikle diş hekimliğinde kullanılır. İçerdiği zehirli maddeler dolayısıyla, hekim tavsiyesi olmadan kesinlikle kullanılmamalıdır.

Hatmi: Çiçekleri gölgede kurutulup çay gibi demlenince göğsü yumuşatır ve öksürüğe iyi gelir.

Havuç: Kökleri karotin elde etmede kullanılır. Fosfor ve madeni tuzlar ihtiva eder. Ta-

ze olarak yenir ya da turşuda kullanılır. Göz ve cilt hastalıklarını önleyen çok faydalı bir maddedir. Havuç unu ve suyu çocuklar için çok besleyicidir.

Hindistancevizi: İyi bir idrar söktürücüdür. Böbreklerdeki kum ve taşların düşürülmesine yardımcı olur. Mide ağrılarını giderir.

I

Ihlamur: İdrar söktürücü özelliği vardır, balgam sökümünde de yararlıdır. Balla karıştırılıp içilirse, mide ülserine faydalıdır.

Isırgan: Eskiden romatizma ve siyatiğe iyi geldiği iddia edilirdi. Şimdi saç dökülmesine iyi geldiği söyleniyor. Köklerinden sarı renkli boya elde ediliyor. Burun kanamasını keser.

Ispanak: İçinde A, B, C, D vitaminleri vardır. Daha çok pişirilerek tüketilir. Salata da kullanıldığı da olur. Vücut direncini artırır. Ağız, boğaz ve göğüs hastalıklarında faydalıdır. Özellikle de hamilelerde... Kansızlığı giderir.

K

Kabak: Tohumlarında (çekirdeklerinde) sabit yağ ve peporesin vardır; tenya ve kurt düşürücü olarak kullanılır. Özellikle de çocuklarda etkilidir. C ve B1 vitamini ihtiva eder.

Kahve: İçinde kafein alkoloidi vardır. Damarları genişletir, kalbi kuvvetlendirir, sindirimi kolaylaştırır, idrar söktürür, solunumu hızlandırır. Beyin faaliyetlerinin artmasına sebep olur. Çok fazla kullanımında ölüme sebep verebilir.

Kakao: Bol kalorili bir besindir. Yatıştırıcı ve uyarıcı etkisi vardır. Az miktarı kalbi kuvvetlendirir, sindirimi kolaylaştırır, idrar söktürür. Kakao yağı çıkarılmadan, çikolata imalinde kullanılır.

Karabiber: Mideyi ısıtır, iştah açar, enerji verir. Afrodizyak özelliği vardır.

Karnabahar: Cinsel gücü artırır, idrar söktürür. Şeker hastalarına faydalıdır.

Karpuz: Vücuttaki toksinleri temizler, böbrekteki kumları dışarı atmaya yardımcı olur. Karpuzun keleklerinden turşu yapılır.

Katırtırnağı: İdrar ve balgam söktürür. Hazmı kolaylaştırır. Böbrek ve safrakesesi taşlarının düşürülmesine yardım eder.

Kavun: Sinirleri yatıştırır, böbreklerdeki kanı temizler, ancak şeker hastaları ve yüksek tansiyonu olanlar yememelidir.

Kayısı: Etli meyvesi şeker, organik asitler ve C vitamini ihtiva etmesi bakımından önemlidir.

Kekik: Bedeni kuvvetlendirir, iştahsızlığı giderir, kalp çarpıntılarını keser; yemeklerin bozulmasını önler. Aybaşı kanamalarını düzenler. Tansiyonu geçici olarak yükseltir. Kandaki şeker miktarını azaltır.

Kenevir: Merkezi sinir sistemine etki eder, uyuşturucu olarak da kullanılır. Kenevir tohumlarından çıkarılan, yeşilimsi yağ sabun imalinde kullanılır.

Kereviz: Kerevizin yaprakları, turşu ve çorbalara konur. Kerevizde B vitamini, demir ve kireç vardır. Unutkanlığı ve sinir yorgunluğuna iyi gelir, idrar söktürür, hamilelerde süt yapar, karaciğeri temizler. Şeker, yüksek tansiyon ve romatizma da da faydalıdır.

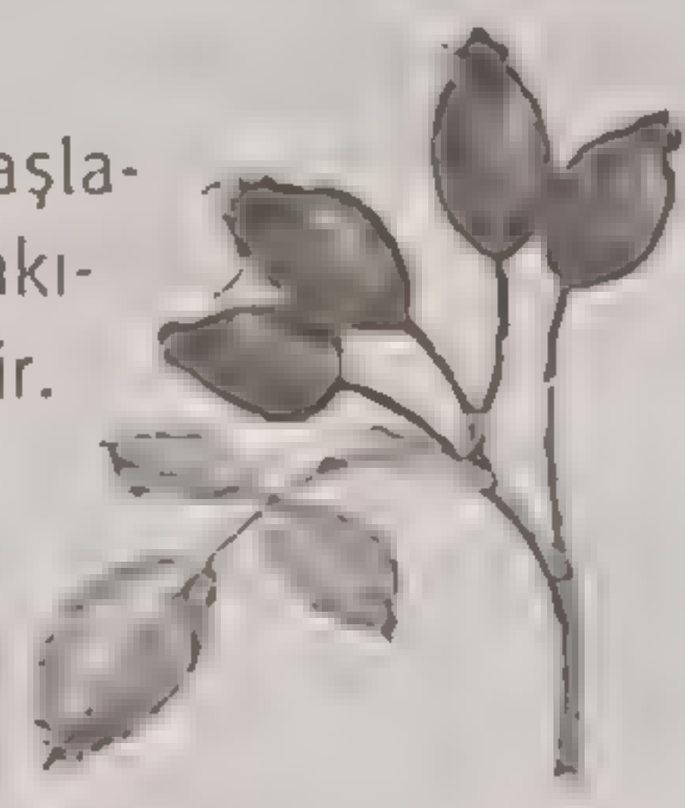
Kestane: Kestane; nişasta, sakkaroz, protein ve tanen ihtiva eder. Kan dolaşımını düzenler, karaciğer şişliğine iyi gelir, kansızlığı giderir. Damar sertliği ve yüksek tansiyon şikâyeti olanlar için uygun değildir.

Kızılcık: Gövde kabukları ve meyveleri kullanılır. Meyvelerinden ezme, marmelat, meyve suyu yapılır. Kabukları ateş düşürücü olarak kullanılır. Ağaç kısmı, yaprak ve kabukları deri sepilemekte kullanılır; deriyi sarıya boyar.

Kiraz: Taze olarak yenir; hoşafı, reçel ve konservesi yapılır. Yaprakları müshil olarak kullanılır. Sivilceleri önlediği de söylenir.

Kişniş: Meyvelerinde nişasta, tanen, şekerler, sabıt ve uçucu yağ vardır. Şekercilik, konserve, gıda, kozmetik sanayiinde baharat olarak kullanılır. Afrodizyak özelliği vardır.

Kuşburnu:İdrar söktürur, İshali keser; böbrek taşlarının düşürülmesine yardımcı olur. C vitamini bakımından zengindir. Çayı ve marmelat tercih edilir.



L

Lahana: Pişirilerek yenildiği gibi salatası ve turşusu da yapılırı. Vitamince zengindir; A,B,C vitaminleri bulunur Tohumlarından kolzayağı elde edilır. Guatr'ı olanlar yememelidir.

Lavanta: Lavanta çiçeği, kuvvet verici, idrar söktürücüdur; romatizmaya da iyi geldi söylenir. Ayrıca yatıştırıcı olarak da kullanılır.

Limon: Limon kabuğunda uçucu yağ, hesperidin acı madde ve tananli maddeler vardır. İştah açıcı ve sindirim kolaylaştırıcı olarak kullanılır. Yeşil olanlar sarı ve olgun olanlarından daha fazla esans verir. Limon suyu, ateşi ve tansiyonu düşürür; kanı temizler. Damar sertliğine ve romatizmaya iyi gelir.

M

Mantar: Mantar, pişırıldıği gün yenılmelidir. Mantarı pişirmek için emaye, ateşe dayanıklı cam veya porselen kaplar kullanılmalı... Mantar kesinlikle alüminyum tencerede pişirilmemelidır. Pışirilecek mantarları çok ıyi temizlemek, başındaki yapışkan deriyi çekip çıkardıktan sonra sapını keskin bıçakla kazımak gerekir. Bol suda yıkanan mantarlar, bir peçete üzerine birbirınden ayrı duracak şekilde sıralanıp, iyice süzülmesi beklenir. Daha sonra ince doğrayarak pışirmelidir. Protein değeri bakımından etten daha yararlıdır. Yorgunluğu giderır; düşünıne ve öğrenme yeteneğini geliştirir.

Marul: Taze yaprakları baş ağrısına karşı, sut arttırıcı, hafif müshil

ve idrar arttırıcı olarak kullanılır. Ergenlik döneminde oluşan aşırı cinsel istekleri frenler.

Maydanoz: Kökü ve yaprakları kullanılır. Yapraklar vitamin (A, C, K) bakımından zengindir. Yapraklar idrar söktürücü ve tansiyon yükseltici olarak kullanılır. Ayrıca, iltihaplı yaraların iyileşmesine yardım eder. Aybaşı sancılarını keser.

Mısır: Dişi çiçeklerin güneşte kurutulmus püskülü, taneleri ve tanelerinden elde edilen yağ (mısır yağı) kullanılır. Mısır tanelerinde % 67 nişasta, % 10 azotlu maddeler ve % 8 yağ bulunmaktadır.

Muz: Nişasta bakımından zengindir. Çiğ olarak yenir. Kemik gelişiminde etkilidir. Kabızlık çekenlerin yememesi tavsiye edilir.

N

Nane: Yaprakları çay halinde yatıştırıcı, midevi, gaz söktürücü, bulantıyı giderici olarak kullanılır. Nane esansı, çok miktarda zehir etkili olmasına karşılık az miktarı mide ağrılarına ve bulantılara karşı kullanılabilir.

Nar: Nar meyvesi kabuğu tanen, triterpenler ve az alkaloitler ihtiva eder.

Nergis: Kusturucudur; kurutulmuş çiçekleri müshil ya da ateş duşürücü olarak kullanılabilir.

Nilüfer: Bitki, zehirli alkaloitler taşır; kurutulmuş çiçekleri müshil ya da ateş düşürücü olarak kullanılabilir.

O

Okaliptüs: Taze yapraklarının su buharı ile distillenmesi suretiyle elde edilen okaliptus, muhtelif cila, kafuru, çam sakızı ve zamk, yine bir nevi vernik olan kokulu reçine imalinde kullanılmaktadir. Öksürüğü keser, boğaz ve burun iltihaplarını giderir. İdrar yollarını temizler. Yapraklar nefes darlığı, kabız, balgam söktürücü olarak, ha-

şere sokmalarına, her nevi ateşlenmeye, nezle, bronşit, romatizma, şeker gibi hastalıklarda, yağ veya ekşitilerek sirke, toz sabun, pudra ve macun şeklinde kullanılır.

Ö

Ökseotu: Meyve ve yapraklı dallar kabız, idrar arttırıcı, tansiyon düşürücü ve kusturucudur. Meyveleri ezilerek, çıbanlar uzerine konulup, cerahatin dışarı çıkmasını sağlar. Romatizma ağrılarına karşı da kullanılır. Zehirli olduğu için az miktarda kullanılmalıdır.

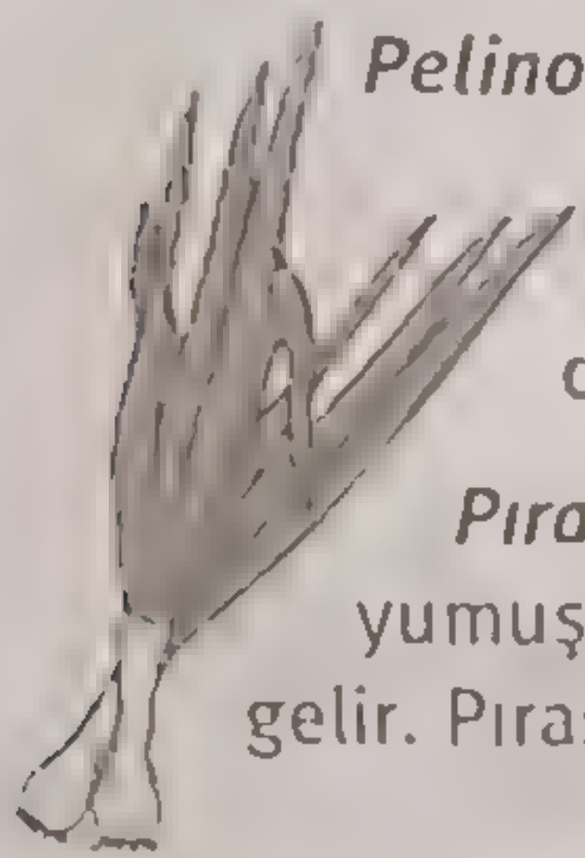
P

Pancar: Kökleri yuvarlak bir yumru şeklindedir. Antosiyan bakımından zengindır. Sebze olarak kullanılır.

Papatya: Bileşiminde uçucu yağlar, rezin, acı maddeler ve fenolik bileşikler bulunur. İdrar söktürücü, iştah açıcı, yatıştırıcı etkilere sahiptir. Ağrıları dindirir; sinirleri yatıştırır.

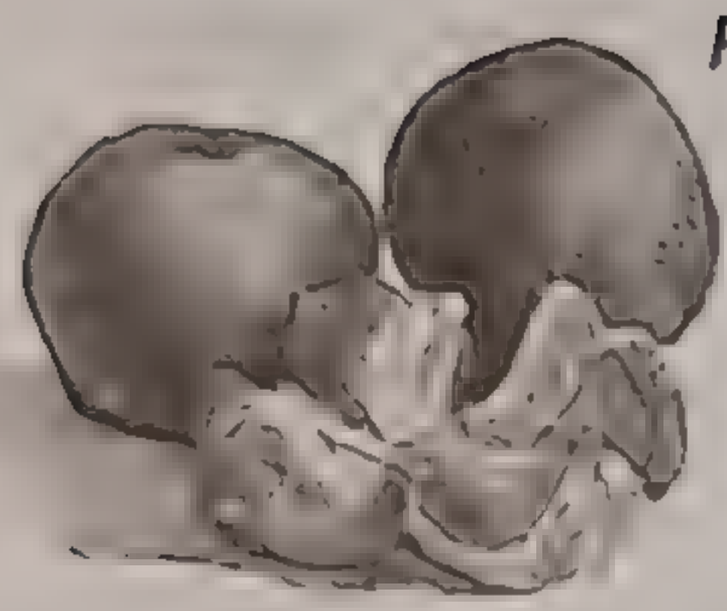
Patates: Şeker hastalarına faydalıdır; susuzluğu, karacığer şişliğini giderir. Damar sertliğinde faydalıdır. Sert bir şey yutulduğu zaman yabancı maddenin vucuda zarar vermeden çıkartılmasını sağlar.

Patlıcan: Kansızlığı gideri; kilo vermeye yardımcı olur. Cılt hastalıkları, şeker, mide, barsak ve karaciğer hastalıkları aşırı derecede olanlar yememelidir.



Pelinotu: Uçucu yağ ve acı maddeler taşır. İştah açıcı, kuvvet verici, idrar soktürücu, ateş ve kurt düşürücü etkileri vardır. Yüksek dozlarda alındığında zehirlenme yapar.

Pırasa: Besin değeri soğana göre azdır. Şurubu goğsü yumuşatır, öksürüğü keser. Mıde rahatsızlıklarına ıyi gelir. Pırasa suyu, yüzdeki sıvilce ve lekelere faydalıdır.



Portakal: Kabuklarından portakal esansı elde edilir. Organik asitler, şekerler ve C vitamini yönünden zengindir. Portakal çiçeklerinin kaynatılmasından elde edilen su, spazm giderir.

R

Rezene: Rezene meyveleri şeker, nişasta, tanen, sabit ve uçucu yağlar taşır. Midedeki gazı giderir, yaprakları yaraları iyileştirir, kökü idrar söktürür.

Roka: Yaprakları yakıcı, lezzetli bir uçucu yağ ihtiva eder. C vitamini miktarı yüksektir. İştah açıcı, öksürük kesici özelliği vardır.

S

Safran: Şeker, uçucu ve sabit yağlar ihtiva eder. İştah açıcı, kan söktürücü, koku ve renk verici olarak kullanılır. Hamileler kesinlikle kullanmamalıdır.

Salep: Nişasta, şeker ve azotlu maddeler ihtiva eder. Çocuklarda ishal kesici, kuvvet verici ve gıda olarak kullanılır. Öksürüğe iyi geldiğine inanılır.

Sarımsak: Şeker, vitaminler (A, B, C) ihtiva eder. Antiseptik, iştah açıcı, tansiyon düşürücü, idrar söktürücü, kan döktürücü etkileri vardır. Kansere karşı üstün bir koruyucu, hemeroide faydalıdır.

Semizotu: Mide ve barsak kanamalarında faydalıdır. Kanı temizler. Şeker hastalığında susuzluğu giderir.

Soğan: Bol miktarda C vitamini ihtiva eder. Besleyici ve iştah açıcıdır. İdrar söktürür.

Ü

Üvez: C vitamini ihtiva eder. Meyve ve yapraklarının kabız etkisi vardır.

Üzerlik: Tohumlarında hamin, harmalin, peganin gıbı alkaloitler vardır. Kurt düşürücü ve narkotikdir.

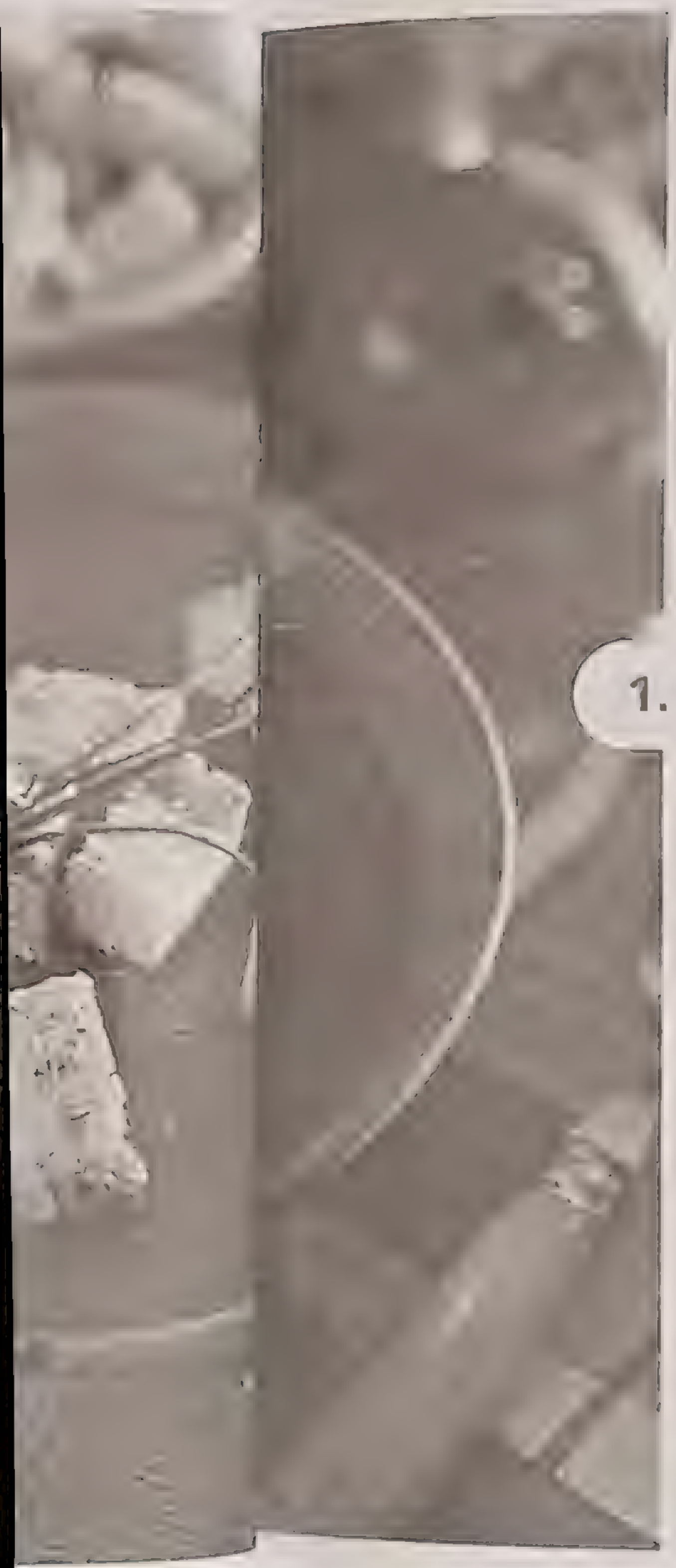
Y

Yosun: Haşlaması barsak kurtlarını döker. Saçları kuvvetlendirir.

Yulaf: Sabit yağ, azotlu maddeler ve karbonhidratlar ihtiva eder. Hastalık sonlarında kuvvet verici olarak kullanılır. Guatrı önler; mide ve bağırsak bozukluklarını giderir. Kandaki şeker miktarını düşürür.

Z

Zencefil: İştah açar; kusmayı önler, ishali keser, bağırsak gazını giderir. Beden ve zihin gücünü artırır.



1. Bölüm

Çorbalar

Acılı Ekşili Çorba

6 su bardağı tavuk suyu
6 çorba kaşığı sirke
5-10 damla acıbıber sosu
1 çorba kaşığı soya sosu
1 çorba kaşığı sek şeri (ya da sek beyaz şarap)
2 diş kıyılmış sarımsak
1 adet havuç
6 adet iri mantar
2 çorba kaşığı mısır nişastası
1 tutam zencefil
3 baş soğan

Hazırlanışı:

Küçük bir kâsede mısır nişastası, 3 çorba kaşığı su içinde eritilip, beklemeye alınır. Orta büyüklükteki bir tencerede, belirtilen miktardaki tavuk suyu ısıtılır. Isınan tavuk suyuna acıbiber sosu, soya sosu ve şeri (ya da beyaz şarap), sarımsak, bir tutam zencefil, ince-uzun şeritler halinde doğranmış havuçlar, ince ve enlemesine kesilmiş mantarlar atılıp, bir taşım kadar kaynatılır. Kaynayan karışıma mısır nişastası eklenir. Çorba hafif ateşe alınır ve arada bir karıştırılır. Yaklaşık 2 ya da 3 dakika ateşin üzerinde bırakılır. Sonra sıcak halde servis yapılır.

Alişka (Sakarya)

1 baş orta boy soğan	2 çay kaşığı kuru nane
3 baş orta boy patates	100 gr. kıyma
2 çorba kaşığı katı yağ	3 çorba kaşığı un
1 çorba kaşığı domates	Kâfi miktarda tuz, kırmızı biber
6 su bardağı su	

Hazırlanışı:

Soğan güzelce soyulup, yıkandıktan sonra ince ince kıyılır. Benzer şekilde patatesler de soyulup, yıkandıktan sonra küp küp doğranır. Bir tencerede belirtilen miktarda yağ eritilir. Bir süre sonra ince kıyılmış soğanlar yağa atılır. Pembeleşinceye kadar kavrulur. Peşi sıra karışıma kıyma katılır. Rengi dönünceye kadar kavrulur. Derken salça ve kırmızı biber eklenir. Arkasından patatesler eklenir. Yaklaşık 3-4 dakika renk değişene kadar karıştırılır. Su ve kâfi miktarda tuz eklenir. Bir taşım kaynatılır. Köpüğü alındıktan sonra, orta ateşte yaklaşık 15 dakika daha pişirilir. Bu arada 3 yemek kaşık un, hafif sulu hamura dönünceye kadar suyla karıştırılır (Hamur, ne cıvık ne de sert olmalı; kaşığa yapışmayacak kıvamda olmasına dikkat edin.). Hamurdan bir çorba kaşığıyla bir miktar alınır. Başka bir çorba kaşığının yardımıyla hamur, küçük parçalar halinde çorbaya akıtılır. Bu, hamur bitinceye kadar tekrarlanır. Çorba bu haliyle yaklaşık 10 dakika daha kaynatılır. Ardından nane serpilip, sıcak servis yapılır.

Analı Kızlı - Analı Kuzulu (Adana-Gaziantep-Diyarbakır)

1,5 kg. ince bulgur
2-3 baş soğan
1 su bardağı haşlanmış nohut
2 çorba kaşığı salça
2 çorba kaşığı yağ
1 adet yumurta
700 gr. kıyma
Kâfi miktarda tuz, kırmızı biber, karabiber ve kuru nane

Hazırlanışı:

Bulgurun içine un, yumurta, tuz ve kırmızı biber eklenerek su yardımıyla yoğrulur. Soğanlar ince ince kıyılır. Kıyma ile karıştırılarak yağda kavrulur. Kavrulmuş kıymaya salça ve maydanoz koyularak soğutulur. Daha önce yoğrulan bulgurlardan küçük yuvarlak parçalar koparılarak oyulur. Oyulan köftenin içine kıymalı iç konularak iri ceviz büyüklüğünde köfteler yapılır. Bulgurun bir kısmı da içi boş küçük yuvarlaklar haline getirilir. Hazırlanan köfteler kaynamış suda haşlanır. Kaynamış nohut ilave edilir. Kızgın yağ ve salça dökülerek malzemeler pişene kadar çorba kaynatılır. Çorba piştikten sonra limon sıkılarak servis yapılır.

Andaloz Çorbası

2 çorba kaşığı haşlanmış pirinç	1 çorba kaşığı salça
1 çorba kaşığı margarin	1 tutam maydanoz
2 çorba kaşığı un	Kâfi mıktarda tuz, karabıber

Hazırlanışı:

Belirtilen miktardaki margarin tencerede eritilir. Erir erimez, üzerine un ilave edilip bir süre kavrulur. Ardından salça eklenip, karıştırılır. Bu karışım, tencereye 5 bardak su katıldıktan sonra kaynatılır. Kaynayan suyun içine haşlanmış pirinç, tuz, karabiber ve kıyılmış maydanoz atılır. Karıştırmaya bir süre daha devam edilir. Belirli bir süre sonra ateşten alınır, servis yapılır.

Bakla Çorbası (Bolu / Gerede)

250 GR taze bakla	2 çorba kaşığı tereyağı
2 çorba kaşığı un	Yarım limon
1 adet yumurta	Yarım demet dereotu
1 su bardağı yoğurt	Kâfi mıktarda tuz, kırmızı biber

Hazırlanışı:

Baklalar ayıklanıp yıkanır. Yarım santim eninde kıyıldıktan sonra limonlu suya konur. Yarım saat sonra süzgeçle süzülür. Tencereye konur, üzerine 1 çorba kaşığı tereyağı konup hafifçe kavrulur. Kâseye yumurta, yoğurt ve un konur. Çatalla iyice çırpılır. Sonra baklaların üzerine ilave edilir. Üzerine 10 bardak su konur. Karıştırılarak kaynatılır. Koyulaşınca, yeterince tuz konup, ateşten alınır. Tavaya 1 çorba kaşığı tereyağı konur. Arzu edildiği kadar kırmızıbiber kızdırılır. Sonra çorbanın üzerine dökülür. Kıyılmış dereotu serpildikten sonra servis yapılır.

Beyin Çorbası

12 bardak su	120 gr margarın (6 çorba kaşığı)
2 adet beyin	2 adet limon
120 gr un (1 çorba kaşığı kadar)	5 adet yumurta

Hazırlanışı:

Beyinlerin üzerindeki zarlar suyun altında ayıklanır. Bir tencerede kavrulan yağ ve una, et suyu ilave edilir. Ufak ufak doğranmış beyinlerle birlikte kaynatılır. Yumurta ve limonla terbiyesi yapılır, ateşten indirilir, servis yapılır.

Bezelye Çorbası

Yarım kilo ıç bezelye	4 su bardağı sebze suyu
2 çorba kaşığı zeytınyağı	Kâfi miktarda tuz, karabiber
1 adet kuru soğan	Bır tutam rendelenmış Hındıstan cevizi
2 dış sarımsak	
2 adet kereviz sapı	

Hazırlanışı:

Yağ, bir tencerede ısıtılır. Doğranmış kuru soğan ve dovülmüş sarımsak eklenip 3-4 dakika kavrulur. Doğranmış kereviz sapları da sonradan eklenip kavurmaya devam edilir. Tüm malzeme yumuşadığında su, tuz, karabiber, Hindistan cevizi rendesi, bezelye ve sebze suyu katılır. Kaynayana kadar harlı ateşte, kaynadıktan sonra kısık ateşte, kapağı kapalı olarak pişirilir. Yemeğin biraz ılıması beklenir sonra blenderden geçirilir. Ardından tencereye alıp biraz daha ısıtılır. Arzulanırsa, çorbayı ısıtırken, içine biraz süt kreması katılabilir. Şayet, mevsim bahar ise, üzerine taze nane yaprakları dökülerek servis yapılabilir.*

* Kaynak: Tijen İnaltong, Mevsımlerle Gelen Lezzetler, Oğlak Yayınları, 3 baskı, Mayıs 2002

Bezelye Çorbası (Terbiyeli)

250 gr. bezelye	1/2 havuç
8 su bardağı et suyu	1 yumurta sarısı
3 çorba kaşığı tereyağı	Kâfi miktarda tuz, karabiber
1 çorba kaşığı un	1 su bardağı süt
1/2 kuru soğan	

Hazırlanışı:

Havuç ayıklayıp rendelenir.Yarım baş kuru soğan ince ince doğranır. Sebzeler tereyağında hafifçe kavrulur. Un eklenir, biraz daha pembeleşene kadar kavurmaya devam edilir. Et suyu eklenir ve kaynatılır. Ardından bezelyeler karışıma ilâve edilir. İyice harmanladıktan sonra, bu karışım süzgeçten geçirilir. Tekrar ateşe alınır, tuz ve kara biber serpilir. Çorbanın terbiyesi için ise, yumurta sarısı sütle çırpılıp, çorbaya ilâve edilir. Bir taşım kaynadıktan sonra servis yapılır.

Bezelyeli Kamelya Çorbası

250 gr. iç bezelye (kuru)	1 tatlı kaşığı tuz
100 gr. margarin	2 çorba kaşığı un
2 adet orta boy kuru soğan	1 adet limonun suyu
2 adet orta boy patates	2 adet yumurtanın sarısı
1 adet küçük kereviz	Bir çeyrek tavuk
15 bardak et suyu veya su	(Varsa, biraz krema)

Hazırlanışı:

Bezelyeler akşamdan bol suda ıslatılır. Bir tencerede margarin eritilir. Sebzeler 5 dakika kavrulduktan sonra, bezelyeler eklenir, 2 dakika karıştırılır. Et suyu ya da su ilave edilip, ağır ateşte 1,5 saat kaynatılır. Sonra, bu karışım blenderdan geçirilir. Ayrı bir kapta, un, yumurta sarısı, limon suyu, varsa bir miktar kremayla terbiye edilir. Haşlanmış ve küçük küçük doğranmış tavuk etleri katılarak servis yapılır.

Brokoli Çorbası

1/2 su bardağı pirinç	5 çorba kaşığı limon suyu
250 gr. kuşbaşı tavuk	2 adet havuç
20 gr. margarin	1 adet kereviz
200 gr. konserve bezelye	4 bardak su
200 gr. brokolinin çiçek kısımları	

Hazırlanışı:

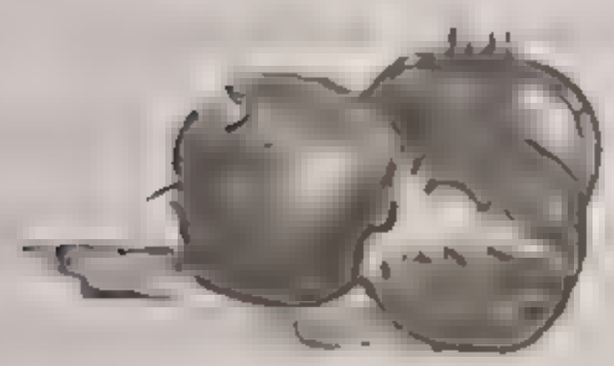
Havuçlar itinayla temizlenir. Halka halka dilimlenir. Kereviz, kare şeklinde parçalara ayrılır. Dört bardak su ile tavuk eti birlikte pişirilir. Brokoli, havuç, pirinç ve kereviz de eklenip 10 dakika kısık ateşte pişirilir. Hazır, konserve bezelye ve limon suyu ilave edilerek servis yapılır.

Bulgur Aşı (Çorum)

1 çorba kaşığı tereyağı	1 adet domates
1 baş rendelenmiş soğan	250 gr. bulgur
1 su bardağı erişte	Kâfi miktarda tuz

Hazırlanışı:

Bir tencerede tereyağı eritilir, içine rendelenmiş soğan ile domates atılarak iyice kavrulur. Daha sonra bulgur ve hamur katılarak kızarıncaya kadar karıştırılır. Kâfi miktarda su ve tuz ilave edilip tencerenin ağzı kapatılır. Bir süre sonra ateşten alınır. Sıcak olarak servis yapılır.



Bulgur Çorbası

4 kuçuk boy domates
3 orta boy yeşil bıber
2 baş soğan
4 çorba kaşığı margarın ya da tereyağı
1 çorba kaşığı salça
5 su bardağı su
2 tatlı kaşığı tuz
3 su bardağı bulgur

Hazırlanışı:

Belirtilen sebzeler güzelce yıkanır. Biberin sap ve çekirdekleri ayrılır Soğan ince ince doğranır. Yağda, hafif ateşte, yaklaşık 10 dakika, soğan ölene kadar kavrulur. Ardından salça eklenir. Bir iki kez çevrilir Kâfi miktarda su ve tuz konup, kaynatılır. Bu arada domates, 1 santimetreküp irilikte, biberi, yarım santimetre kalınlıkta halka şeklinde doğranır. Sebzeler ve bulgur sıcak karışıma eklenir. Kaynayıncaya kadar karıştırılır. 20 dakika daha pişirilip servis yapılır.

Ciğer Çorbası

250 gr. kuzu ciğeri (kuşbaşı doğranmış)
1 büyük soğan
50 gr margarin
1 yumurta
2 çorba kaşığı sırke
1 çorba kaşığı kıyılmış maydanoz
1 çorba kaşığı nane
Kâfi mıktarda karabıber, tuz ve tarçın

Hazırlanışı:

Soğan ince ince kıyılır, yağda güzelce kavrulur. Bunun üzerine kuş başı şeklinde doğranmış kuzu ciğeri eklenir; 1-2 dakika daha soğanlarla birlikte kavrulur. Bu karışıma 6 bardak su katılır, 20 dakika daha pişirilir. Öte tarafta yumurta çırpılır; tuz ve sirkeyle karıştırılır. Sıcak çorbadan kaşık kaşık alınır, biraz önce yaptığınız yumurtalı karışıma eklenir. 8-10 kaşık sonra yumurtalı karışım, acele etmeksizin çorbaya eklenir. Kıyılmış yeşillikler çorbaya katıldıktan sonra, ateşten alınıp servis yapılır.

Çerkez Çorbası

1 su bardağı mısır	Bir miktar tavuk eti
1 su bardağı aşurelik buğday	Bır fincan sıvı yağ
1 su bardağı yoğurt	Bır fıncan tereyağı
2 adet yumurta	Bir fincan margarin
1 kaşık un	Kâfi miktarda nane ve tuz

Hazırlanışı:

Bir bardak mısır ile bir bardak aşurelik buğday akşamdan ıslatılarak haşlanır. Diğer tarafta tencereye 3 karışım yağdan birer fincan konulur. Un ilave edilerek 4-5 dk. kavrulur. Üzerine kaynar su konulur. Haşlanan malzemeler ilave edilerek kaynamaya bırakılır. Bir başka kapta yoğurtla birlikte 2 adet yumurta iyice çırpılır. Biraz su katılır. Hazırlanan karışım çorbaya yavaş yavaş karıştırılarak ilave edilir. Diğer tarafta ise bir miktar tavuk eti haşlandıktan sonra doğranarak çorbaya katılır. Tuz ve nane eklenerek bırkaç taşım kaynatılır. Ocaktan indirdikten sonra 15 dk. dinlendırilip servis yapılır.

* Kaynak: Hacı Abdullah

Dereotlu Çorba

2 adet tavuk budu	2 çorba kaşığı sıvıyağ
1 demet dereotu	Yarım kilo süt
3 çorba kaşığı un	

Hazırlanışı:

Bir tencereye 2 kaşık un ve 2 kaşık yağ atılıp, pembeleşinceye kadar karıştırılır. Üzerine 1/2 kg süt, azar azar tencereye ilave edilir. Daha önceden haşladığınız tavuk etinin suyundan 2 bardak, daha önceki karışıma eklenir. Surekli karıştırılır. Hafif kabarıp, kaynamaya başladığında, tavuk eti ilave edilir. Bir taşım kaynadıktan sonra, iri doğranmış dereotunu katılır. Bu haliyle birkaç dakika daha pişirilerek (bu süre sakın ola uzun olmasın) servis yapılır.

Domates Çorbası (I)

1 adet büyük kuru soğan
1 su bardağı domates püresi (250 ml)
3 adet büyük domates (750 gr)
1 çorba kaşığı domates salçası
1/2 demet taze fesleğen
1/2 bardak tavuk suyu (bulyon da olabilir)
1/2 su bardağı saf portakal suyu
1 su bardağı taze kaşar peynirı rendesi
2 çorba kaşığı sıvı yağ
1 adet defne yaprağı
Yarım su bardağı krema (100 gr)
Kâfı miktarda tuz, karabıber
2 diş sarımsak

Hazırlanışı:

Soğan, taze fesleğen ve sarımsaklar ince ince kıyılır. Bu blenderla da yapılabilir. Domatesler küp küp doğranır. Domates, soğan, sarımsak ve fesleğen karışımı yağda 5 dk.. çevrilir. Domates salçası ve domates püresi ilave edilir. Bu haliyle 5 dk.. daha kavrulur. Karışıma tavuk suyu ve defne yaprağı katılır. 10 dk.. kısık ateşte pişirilir. Defne yaprağı çıkartılır. Daha sonra çorbayı blenderla püre haline getirilir. Krema, tuz, biber ve portakal suyu eklenip, çorba kaynatmadan ısıtılır. Tencereyi ateşten almadan önce üzerine rendelenmiş kaşar peyniri dökülür. Taze fesleğen yapraklarıyla süslenerek servis yapılır.

Domates Çorbası (II)

5 adet domates
1 çorba kaşığı domates salçası
2 çorba kaşığı sıvı yağ
1 çorba kaşığı un
7-8 su bardağı et suyu (yoksa su da olabılır)
1 çay bardağı çiğ krema
Kâfi miktarda tuz

Hazırlanışı:

Domatesler soyulup, çekirdekleri çıkartıldıktan sonra rendelenir. Domates rendesi salça ile karıştırılır. Bir çorba kaşığı un yağda sararttılır; üzerine domates rendesi ilave edilir. Ardından et suyu yavaş yavaş bu karışıma katılır. Kâfi miktarda tuz eklendikten sonra 10-15 dk. kaynatılır. Üzerine rendelenmiş kaşar ve krema dökerek servis yapılır.

Dovga (Azeri Yoğurt Çorbası)

1 adet yumurta	1 bardak haşlanmış nohut
1,5 çorba kaşığı un	Yarım demet ıspanak
2 çorba kaşığı pirinç	Yarım demet nane
3 su bardağı yoğurt	Yarım demet dereotu
6 su bardağı su	Kâfi miktarda tuz

Hazırlanışı:

Bir tencereye bir adet yumurta kırılır. Buna belirtilen miktarlardaki un, pirinç ve yoğurt eklenir. İyice karıştırılır. Yoğurt, koyu ayran kıvamına gelene kadar üzerine yavaş yavaş su ilave edilir. Orta ateşte, karışım kaynayıncaya kadar tahta kaşıkla ağır ağır karıştırılır. Kaynadıktan sonra ağır ateşe alınır. Haşlanmış nohut ve tuz eklenir. Bir süre daha pişirilir. Pirinç piştikten sonra ince kıyılmış yeşillikler üzerine atılıp, bir taşım daha kaynatılır.

Düğün Çorbası

2 çorba kaşığı margarin	1 adet limon
1,5 çorba kaşığı un	1 adet yumurta
1 litre et suyu	300 gr. parça kuzu eti

Hazırlanışı:

Orta büyüklükteki bir tencereye, 1 litre kadar su doldurulur. İçine belirtilen miktardaki parça etler atılır. Bu haliyle bir saat kadar kaynatılır. Et kaynarken, un ve yağ kısık ateşte hafifçe çevrilerek kavrulur. Üzerine, daha önce kaynattığınız et suyu, hafifçe serpilir. Ardından suyun tamamı boşaltılır. Yanı sıra da içine etler atılır. Çorba pişince, 1 limonun suyu ve yumurta sarısı çırpılarak terbiye yapılır. Pişen çorbaya ilave edilir. Arzuya göre, üzerine kırmızı biber ve kâfi miktarda tuz serpilir.

Düğür Çorbası

1 su bardağı ince bulgur (duğür)	1 adet soğan
1 çorba kaşığı salça	6 su bardağı et suyu
2 adet sıvrı biber	Kâfi miktarda tuz, pul biber

Hazırlanışı:

6 su bardağı et suyu ile bir bardak ince bulgur, tencereye konup ince bulgur pişinceye kadar kaynatılır. Diğer tarafta bir tavada yağ eritip, daha önceden ufak ufak doğranan soğan ve yeşil biber hafifçe kavrulur. Salça, pul biber eklenip, kaynayan çorbaya katılır. Nihayetinde tuz ilave edilip ocaktan indirilir.

Erzincan Çorbası

10 bardak su	2 kaşık yağ
250 gr kıyma	Yarım paket hazır erişte makarna
1 havuç	1 kaşık salça
1 avuç maydanoz yaprağı	2 kahve kaşığı kuru nane
3 diş sarımsak	1 kahve kaşığı kırmızı biber
2 soğan	Kâfi miktarda tuz, karabiber
2-3 bardak yoğurt	

Hazırlanışı:

Kıyma, tuz, karabiber, kıyılmış maydanoz yoğrulup, fındık büyüklüğünde yuvarlanır. Yuvarlanan bu karışım daha sonra una bulanır İnce doğranmış soğan 1 kaşık yağ ile pembeleşinceye kadar kavrulur. Salça, su ve tuz konup kaynatılır. Küçük küçük kırılmış erişte ve köfteler ilave edilir. Erişte pişince sarımsaklı yoğurt katılır. Biraz bekletilip ateşten alınır. Üzerine kuru nane ve kırmızı biberli yağ gezdirilip servis yapılır.

Ezogelin Çorbası (I)

1 çay fincanı kırmızı mercimek
1 çay fincanı ince bulgur
1 adet orta boy soğan
2 çorba kaşığı margarin
2 çorba kaşığı domates salçası
2 çay kaşığı kırmızı biber
Yarım çay kaşığı acı biber ya da biber salçası
2 çay kaşığı nane
Biraz tuz
6-7 bardak su

Hazırlanışı:

Orta büyüklükte bir tencere alınır. Tencereye biraz yağ ve küçük küçük doğranmış soğanlar ilave edilir. Pembeleşinceye kadar kavrulur. Belirtilen miktarda su konulur. Bunu, yıkanmış mercimek, bulgur, salça, tuz takip eder. Mercimek ve bulgur iyice yumuşayıncaya kadar pişirilir. Üzerine pullu biber, nane serpilerek servis yapılır.

Ezogelin Çorbası (II)

2 çorba kaşığı un
2.5 çay kaşığı nane
2.5 su bardağı et suyu
2 çorba kaşığı margarin
Yarım çay kaşığı karabiber
250 kg kırmızı mercimek
Yarım çay kaşığı kırmızı biber
Kafı miktarda tuz

Hazırlanışı:

Belirtilen miktarda kırmızı mercimek iyice temizlenir. Orta büyüklükteki bir tencerede kaynatılan et suyunun içine atılır. Hafif ateşte, mercimek iyice yumuşayıncaya kadar pişirilir (mercimeğin dokununca dağılacak kadar pişmesine özen gösterin). İyice pişen mercimek, daha sonra süzgeçten geçirilir. Ardından tencereye konup bir süre daha yine hafif ateşte pişirilir. Öte yandan, bir kapta, un hafif ateşte, kavrulur (Bu işlemi mutlaka tahta kaşıkla yapın). Unun rengi değiştiğinde, üzerine ağır ağır ılık su eklenir. Macun kıvamına gelene dek, bu işlem sürdürülür. Kıvamı tutan karışım, et sulu mercimeğin bulunduğu tencereye yavaşça karıştırılır. Çorba, bir taşım kadar kaynatılır. Ateşten alınır. Bu esnada, bir kapta yağ eritilir. İçine kırmızı biber, nane ve karabiber katılır. Bu karışım, çorbanın üzerine dökülür. Şöyle bir karıştırılıp servis yapılır.

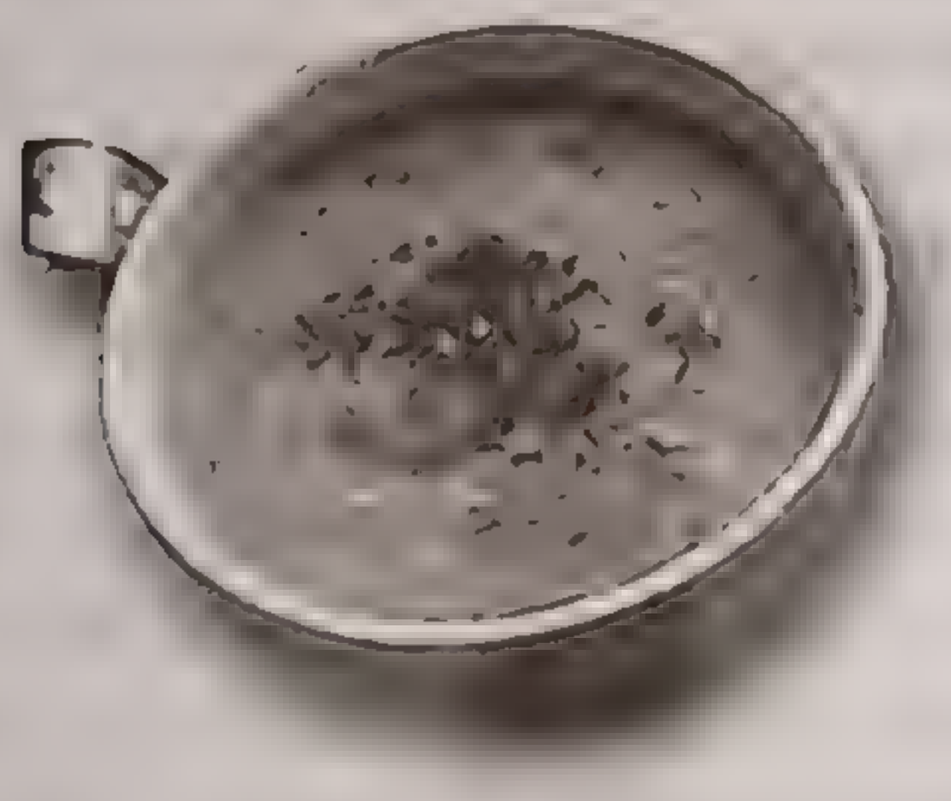
Ezogelin Çorbası (Kilis)

1 çay fincanı kırmızı mercimek
1 baş soğan
2 çorba kaşığı domates salçası
1 çay kaşığı acı biber (veya biber salçası)
2 çay kaşığı nane
6 su bardağı su
1 çay fincanı ince bulgur
1 çorba kaşığı bitkisel margarin
1 çorba kaşığı hayvansal margarin
Kâfi miktarda tuz, sumak, kırmızı biber, karabiber

Hazırlanışı:

Bir adet soğan, güzelce soyulup, yıkandıktan sonra yağda hafif pembeleşene kadar kavrulur. İki çorba kaşığı domates salçası, sulandırılarak sonra, pembeleşen soğanlara katılır. Bu karışımın üzerine biber salçası (veya acı kırmızı biber) eklenip karıştırılır. Altı su bardağı içme suyu dökülüp karışım sulandırılır. Orta hararetli ateşte kaynatılır. Su iyice kaynayınca, ayıklanmış bulgur suya katılır. Bulgur ve mercimek yumuşayıncaya kadar pişirilir. Çorba iyice bütünleşince ateşten alınır. Üzerine kâfi miktarda nane, sumak serpıp sıcak sıcak servis edilir.

Not: Bu çorba kemik veya et suyuyla yapılırsa daha lezzetli olur.



Fasulye Çorbası

1 baş soğan	150 gr. taze fasulye (1 bardak)
4 adet çorba kaşığı margarın	5 çorba kaşığı un
(veya tereyağı)	1,5 bardak yoğurt
4 bardak su	1 adet yumurta
1 adet rendelenmiş domates	Kâfi miktarda tuz

Hazırlanışı:

Soğan soyulup, yıkandıktan sonra ince ince kıyılır. Kısık ateşte, yağla birlikte, yaklaşık 3-4 dakika ölünceye kadar kavrulur. Ardından su ve tuz ilave edilip kaynatılır. Rendelenmiş domatesi kaynayan karışıma eklenir. Bir bardak kadar fasulye, 1 cm kalınlığında doğranıp tencereye katılır. 20 dakika kadar pişirilir. Bir başta kapta un, yoğurtla birlikte ezilip içine yumurta kırılır. Sıcak çorbadan birkaç kaşık koyarak karıştırılır. Ilıtıldıktan sonra yoğurtlu karışım tencereye azar azar dökülür. Bu arada çorba durmaksızın karıştırılır. Yuksek ateşte iyice kaynayana kadar beklenir. Ardından kısık ateşe alınıp 10 dakika daha ateşte bırakılır. Arzu edilirse, üzerine dereotu serpilerek servis yapılır.

Fukara Dırma Çorbası (Gümüşhane)

250 gr un (1,5 su bardağı)	Kâfi miktarda kuru nane ve tuz
1 çorba kaşığı yağ	

Hazırlanışı:

Un bir kapta tuzlu su ile yoğrulur. Koyu hamur haline getirilir. Diğer tarafta tencerede kaynayan tuzluca suya bu hamurlar elle ufak ufak ovalanarak atılır, 10 dakika piştikten sonra indirilir. Üzerine kızgın yağ ile nane dökülür.

Hamsi Çorbası

100 gr. hamsi	1 çorba kaşığı un
1 adet irı olgun domates	1 çorba kaşığı tereyağı
1 adet kuru soğan	4 su bardağı su
1 demet maydanoz	Kafı mıktarda tuz, karabıber

Hazırlanışı:

Hamsiler, kafaları kopartılıp kılçıkları çıkarılmış bir şekilde ayıklanır. Yaklaşık birer cm. uzunluğunda parçalar halinde kesilir. 5 dakika kadar 4 bardak tuzlu suda haşlanır. Daha sonra suyu süzülüp bekletilir (Bu su, daha sonra kullanılacağından, süzme işini bir kaba yaparsanız, iyi olur). Başka bir yerde, domates kabuklarından kurtarılıp rendelenir. Benzer şekilde soğan da rendelenir. Bir tavada unla tereyağı kavrulur. Rendelenmiş domates ve soğan ilave edilip birkaç dakika çevrilir. Daha önce süzülen su, bu karışıma eklenir. Su kaynamak üzereyken, hamsiler ve kıyılmış maydanoz konur. Bu haliyle yaklaşık 5 dakika daha pişirilip servis yapılır.

Havuçlu Çorba

1 adet tavuk göğsü	1 su bardağı mısır
3 adet orta boy havuç	1 çorba kaşığı margarın
1 adet orta boy soğan	1 litre su

Hazırlanışı:

Soğan ve havuç, soyulup yıkandıktan sonra irice rendelenir. Tavuk göğsü ile birlikte 1 litre suda haşlanır. Tavuk göğsü iyice haşlandıktan sonra tencereden çıkarılır. Kalanlar blenderden geçirilir. Tavuk göğsü küçük küçük küpler halinde doğranır. Blenderden geçmiş malzemenin içine konur. Bu karışıma mısırlar, tereyağı eklenip, birkaç dakika daha kaynatılır. Arzu üzerine halka halka doğranmış kırmızı biberle servis yapılır.

Hindili Gulaş Çorbası

2 tatlı kaşığı çiçek yağı	8 su bardağı tavuk suyu
3 baş soğan	2 çorba kaşığı mısır nişastası
2 dolmalık biber	125 gr. erişte
2 çorba kaşığı kırmızı biber	Yarım kilo hindi etı
Yarım tatlı kaşığı kimyon	Yarım tatlı kaşığı tuz

Hazırlanışı:

Orta büyüklükteki bir kâseye 4 çorba kaşığı tavuk suyu konur. Üzerine mısır nişastası eklenir. Mısır nişastası eriyinceye kadar karıştırılır. Öte tarafta, bir tencereye çiçek yağı konup, orta ateşte ısıtılır. İnce doğranmış soğanlar, ısıtılan yağa katılır. Altın sarısı renk alana kadar kavrulur. Sapları ve çekirdekleri alınıp ince ve uzunlamasına kesilmiş dolmalık biber (ki genellikle salatada kullanılan büyük, sarı ya da kırmızı biber de tercih edilebilir) kırmızı biber, kimyon, karabiber ve kalan tavuk suyu, soğanların üzerine dökülür. Kenarda beklettiğimiz mısır nişastası ilave edilip, üzerine kapatılır. Yaklaşık 20 dakika hafif ateşte pişirilir. Bu arada, başka bir tencereye, 8 su bardağı su konup, orta ateşte kaynamaya bırakılır. Su ısınınca, tuz ve erişte katılıp, yumuşayıncaya kadar pişirilir (yaklaşık 5 dakika). Erişteler yumuşayınca, süzgeçten geçirilir (yani suyu atılır). Soğuk su altında çalkalanır. Kuşbaşı doğranmış hindi eti parçaları çorbaya katılır. Yaklaşık 5 dakika pişirilir. Haşlanmış erişteler de eklenip bir iki dakika daha pişirilir. Ateşten alınıp servis yapılır.

Hopi* veya Hupi Çorbası (Rize)

3 yoğurt kâsesi hopi
1 çorba kaşığı tereyağı
1 domates büyüklüğünde içyağı
2 baş soğan veya bunun kadar pırasa yaprağı

Hazırlanışı:

İnce doğranmış soğanlar (veya pırasa yaprakları) yağla kavrulur. Kırılmış fasulye hopileri içine atılarak karıştırılır. Su ve tuz ilave edilip pişirilir (Kemik ilave edilerek pişirilirse iyi olur). Nane ve sarımsak katılıp servis yapılır.

Hopi: İçiyle birlikte kurutulmuş fasulye.

İrmik Çorbası

8 bardak et suyu
2 kahve fincanı irmik
1-2 çorba kaşığı margarin
1/2 bardak süt
Kâfi miktarda tuz

Hazırlanışı:

Et suyu kaynatılır. Kaynayan suyun üzerine irmik serpiştirilir. Yaklaşık 10 dk. daha pişirilir. Üzerine yağ ve kâfi miktarda tuz konup, süt eklenir. Üç-dört dakika demlettikten sonra servis yapılır.

Kabak Çorbası

1 adet beyaz kabağın dörtte biri
1 su bardağı kuru fasulye
3 çorba kaşığı yağ

Hazırlanışı:

Kabuğu soyulan kabak, kuşbaşı şeklinde doğranır. Tencereye konup pişirilir. Ayrı bir kapta pişirilen kuru fasulye, tuz ve yağ, kabağa ilave edilir. Bir taşım kaynadıktan sonra ocaktan alınır. Dileyen çorbaya bulgur, arpa veya pirinç ilave edilebilir.

Kanino Çorbası

10 su bardağı et suyu	1 tatlı kaşığı tuz
2,5 kahve fincanı un	1 su bardağı süt

Hazırlanışı:

Et suyu, bir tencerede kaynatılır. Bir başka kapta, sütle un, iyice karıştırılıp kaynamakta olan et suyuna karıştırılır. Tuzu eklenip, hafif ateşte 20 dakika pişirip servis edilir.

Not: Arzu eden, kup küp doğranmış tost ekmeğini tereyağıyla tavada kavurup, çorbanın üzerine dökebilir.

Karalahana Çorbası

1,5 su bardağı mısır unu	Yarım çorba kaşığı tuz
1 baş karalahana	8 su bardağı su
1 baş soğan	Kafı miktarda kırmızı pul biber
Yarım bardak sıvı yağ	acı veya tatlı

Hazırlanışı:

Soğanlar soyulup ince ince doğranır. Orta buyuklukteki bir tencerede yağ kızdırılır. Doğranmış soğanlar pembeleşinceye kadar kavrulur. Üzerine kırmızı biber ilave edilir. Soğan ve biberler piştikten sonra, üzerine yıkanmış, doğranmış karalahanalar eklenir. 5 bardak ılık su ilave edilir. Kaynayıncaya kadar ateşte bırakılır. Geriye kalan 3 bardak su, mısır unu ile ayrı bir kapta karıştırılır. Daha sonra, kaynayan tencereye yavaş yavaş katılır. Bu haliyle yaklaşık 15 dakika daha kısıt ateşte pişirilip, sıcak servis yapılır.

Karnabahar Çorbası

1 küçuk boy karnabahar	Kafı mıktarda tuz, karabiber
İki kaşık un	Su veya süt
1 tatlı kaşığı tereyağı	

Hazırlanışı:

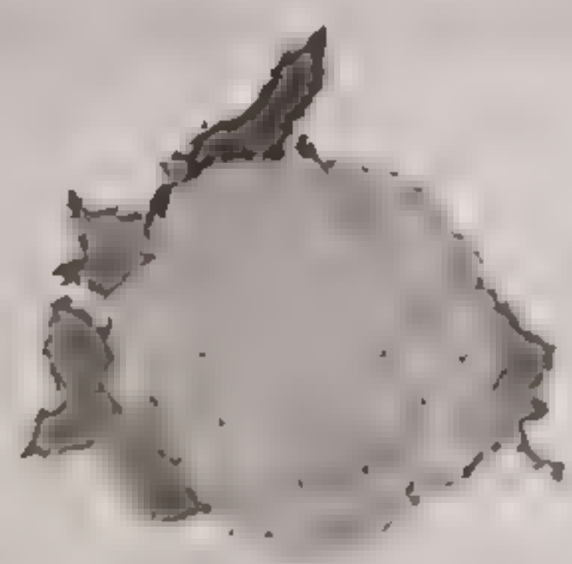
Küçük boy karnabahar, istenilen büyüklükte parçalara ayrılır. Sebzenin gaz yapmasını engellemek için üzerine su ilave ederek haşlanır. Diğer tarafta, tereyağıyla un kavrulur. Soğumaya bırakılır. Hafif soğuyunca, su ya da süt yardımıyla un ezilir. Sulandırılır. Topak topak olmaması için bir tel ile çırpılır. Ayrıca süt ya da suyun tamamı boşaltılır. Haşlanmış karnabaharlar eklenir. Kâfi miktarda tuz konduktan sonra yaklaşık beş dakika daha ateşte tutulur. Karabiberle servis yapılır.

Kavurma Hellesi (Sivas)

500 gr. Un (3 su bardağı)	Kâfı mıktarda tuz, kırmızı bıber,
3 çorba kaşığı katı margarin	karabiber

Hazırlanışı:

Yağ iyice eritilir. Un, yağ içerisinde açık pembe renk alıncaya kadar döndürülür. Öte yandan kaynamakta olan suya kavrulan un, tuz, biber ilavesiyle atılır ve 20-30 dakika kaynatılarak indirilir. Hafif hasta yemeği de olmaktadır. Aynı çorba kıyma atılarak da yapılır. Limon sıkılır ve un çorbası ismini alır.



Kesme Çorbası (Tokat)

3 çorba kaşığı sıvı yağ
2 çorba kaşığı domates salçası
1,5 çorba kaşığı kurutulmuş erik
(ekşi erik pestili de olabilir)
2 su bardağı erişte
1 avuç pilavlık bulgur
1 baş soğan(oldukça küçük)
Kâfi miktarda nane, tuz ve su

Hazırlanışı:

Tencereye su, tuz ve erikler konup kaynatılır. Erikler yumuşayınca, bulgur katılır. Bulgur da yumuşayınca erişte eklenir. Haşlamaya bırakılır. Fazla eritmeden altı kapatılır. Diğer tarafta bir tavada yağ eritilir; bu yağda rendelenmiş soğan pembeleşinceye kadar kavrulur. Üzerine salça ve nane eklenir. Kıvamı tutunca, çorba tenceresine boşaltılıp karıştırılır.

Keşkek Çorbası

1 su bardağı aşurelik buğday
1 su bardağı kuru fasulye
2 çorba kaşığı tereyağı
Kâfi miktarda kırmızı biber, su 4 (veya et suyu), nane ve tuz

Hazırlanışı:

Buğday ayıklanıp yıkanır. 2 bardak suyla haşlanır. Buğdaylar kabarınca ocaktan alınarak dinlenmeye bırakılır. Diğer tarafta kuru fasulye de haşlanarak suyu süzülür. Buğday ve fasulye aynı tencereye konulup üzerini geçene kadar su veya et suyu konularak 10 dk. kadar kaynatılır. Tuzu ilave edilir. Tavada yağ, biber, nane eritilerek üzerinde gezdirilir. Sıcak olarak servis yapılır.

* Kaynak: Hacı Abdullah

Kış Çorbası

3 çorba kaşığı un	5,5 su bardağı su
Üç çorba kaşığı tereyağı	1 su bardağı süt
(veya margarın)	2-3 çorba kaşığı rende kaşar
2 çorba kaşığı salça	Kâfı miktarda tuz, karabıber

Hazırlanışı:

2 çorba kaşığı tereyağı tencereye alınır, eritilir; üzerine un ilave edilir. Un sararana kadar karıştırılarak kavrulur. Başka bir tencerede 1 çorba kaşığı tereyağı ile salça 2-3 dk. kavrulur ve ateşten alınır. Daha önce kavrulan una azar azar su ilave edilir. Bunu yaparken topaklanmamasına özen gösterilir. Tereyağıyla kavrulmuş salça, tuz ve karabiber katılıp, pişmeye bırakılır. Koyulaşmaya başladığında süt eklenir. Üzerine rendelenmiş kaşar konup servis yapılır.

Korkoto* Çorbası (Rize)

2 su bardağı korkoto	2 çorba kaşığı tereyağı
1 su bardağı ayran	

Hazırlanışı:

Önce korkoto suya atılır, ayran ve tuz katılır, tereyağı konup pişirilir. Servis yapılırken, bir tavada tereyağıyla salça terbiye edilip, çorbanın üzerine dökülür.

Korkoto: Kırılmış mısır

Köylü Çorbası

3 orta boy havuç	4 tavuk kanadı
2 adet büyük patates	2 tavuk boynu
3 adet pırasanın beyaz kısımları	10 bardak su
1 kereviz	100 gr. tereyağı

Hazırlanışı:

Sebzeler, güzelce temizlendikten sonra küçük kuçük, halka halka doğranır. Bir tencereye belirtilen miktarda su konur. Suya tuz ve karabiber eklenir. Orta ateşte pişmeye bırakılır. Kaynama öncesinde, halka halka doğranan sebzeler suya katılır. Bu haliyle 30 dk.. daha pişirilir. Ardından yağı ve kreması konup, servis yapılır.

Kremalı Kereviz Çorbası

1 adet havuç rendesi	8 su bardağı su (2 lt.)
2 adet kereviz (saplarıyla birlikte)	1 adet defne yaprağı
3 adet pırasa	Yarım limon
2 çorba kaşığı tereyağı	1/4 su bardağı krema (50 ml)
1 1/2 su bardağı un (225 gr)	Kâfi miktarda tuz, karabiber

Hazırlanışı:

Kerevizin yeşil sapları ince şeritler halinde kesilir. Buzlu suya konup, bir kenarda bekletilir. Kerevizleri soyulur; yarım limon etrafına sürülür. Ardından küçük parçalar halinde doğranır. Derin bir tencerede yağ eritilir, küçük parçalar halinde doğranan pırasa, kereviz ve rendelenmiş havuç 5 dk. kavrulur. Karışıma unu ilave edilip, suyu yavaş yavaş, durmaksızın karıştırılır. Karışıma iyice yedirilir. Defne yaprağı eklenir. Sebzeler 20 dk. kadar, arada bir karıştırılır; kısık ateşte, tencerenin üstü kapalı olarak pişirilir. Ardından defne yaprağı çıkartılır. Çorba ateşten alınıp, ılımaya bırakılır. Robotta püre kıvamına gelinceye kadar karıştırılır. Tencereye aktarılıp, üzerine krema eklenir. Kâfi miktarda tuz ve karabiberle lezzetlendirilir. 2-3 dk. daha kısık ateşte tutulur. Ardından ince şeritler halinde kestiğiniz saplarla süslenerek servis yapılır.

Kuşkonmaz Çorbası

Yarım kg. kuşkonmaz	1 adet orta boy soğan
4-5 bardak su	1 tutam dereotu
1 adet limonun suyu	2 çorba kaşığı çiğ krema
1 çay bardağı kadar şeker	1 çay bardağı şeker
1/2 çay bardağı kadar un	Kâfı miktarda tuz
Yarım paket margarin	

Hazırlanışı:

1 litre suya, tuz, limon suyu, bir çay bardağı şeker ilave ederek kaynamaya bırakılır. Su kaynadıktan sonra kuşkonmazlar suya atılır, yarım saat haşlanır. Piştikten sonra çıkartıp süzülür. Soğuttuktan sonra küp küp doğranır. Başka bir tencerede margarinle doğranmış soğan kavrulur. Un ilave edilir, hafifçe sarartılır. İçine kepçe kepçe su katılır. Topaksız olması için karıştırılır. Hazırlanan bu sos, çorba için kullanacağınız suya ilave edilir. Ardından kuşkonmazlar tencereye atılır. Çorba kaynamaya başlayınca, kâfi miktarda tuz dökulür. Doğranmış dereotuyla servis yapılır.

Lahana Çorbası

1 bağ kara lahana	5 bardak su
1/2 bardak mısır unu	2 adet soğan
1 yemek kasığı tereyağı	Kafı miktarda tuz, pul biber
1 domates	

Hazırlanışı:

Bir tencerede belirtilen miktardaki su kaynamaya bırakılır. Kaynayan suya, daha önce ince ince doğranmış, mısır unuyla da harmanlanmış lahana eklenir. İçine ince kıyılmış soğan, hazır rendelenmiş domates katılır. Bu karışım, yaklaşım 15 dk.. kaynatılır. Bu esnada, küçük bir tavada, biraz yağ, pul biber, hafif ateşte çevrilir. Servis yaparken üzerine konur.

Lebeni Çorbası

2 kg. yoğurt	1 adet yumurta
2 su bardağı nohut	3 su bardağı buğday

Hazırlanışı:

Buğday ve nohut, bir gün önceden ıslatılır. Islatılmış buğday ile nohut, orta büyüklükteki bir tencerede haşlanır. Ayrı bir kapta yoğurt çırpılır. Tenceredeki karışıma hafifçe boşaltılır. Bir süre sonra, benzer şekilde yumurta da çırpılıp tenceredeki karışıma eklenir. Çorba bir kez taştıktan sonra kısık ateşte, yaklaşık 3-4 dakika dinlendirilip, sıcak servis yapılır.

Mercimek Çorbası (I)

Yarım kg. kırmızı mercimek	1 çorba kaşığı nane
1 baş soğan	Yarım limon
1 adet havuç	10 bardak su
1 adet patates	Kafi miktarda tuz
1 çay bardağı sıvı yağ	

Hazırlanışı:

Belirtilen miktardaki mercimek iyice yıkanır. İçinde 10 bardak suyun bulunduğu tencere kaynatılır. Kaynamakta olan suya iri iri doğranmış soğan, patates, havuç, yağ ve mercimek atılır. Bu haliyle yarım saat kadar kaynatılır. Kaynayan karışım kenara çekilir ve ılıyıncaya kadar bekletilir. Daha sonra bir el mikseriyle çırpılır. Ardından bir taşım kadar daha pişirilir. Üzerine limon suyu sıkılıp, kuru nane serpilerek servis edilir.

Mercimek Çorbası (Kırmızı)

2 kahve fincanı kırmızı mercimek	1 çorba kaşığı un
1 litre et suyu (veya su)	1 adet havuç
1 çorba kaşığı margarin	1 baş soğan

Hazırlanışı:

Bir tencerede belirtilen miktardaki yağ erimek üzereyken, üzerine doğranmış soğan katılır. Pembeleşinceye kadar kavrulur. Soğan pembeleştiğinde, üzerine bir çorba kaşığı un ilave edilir. Bir süre karıştırılır. Ayıklanıp, yıkanan mercimekle, küçük küçük doğranan havuç, tenceredeki karışıma eklenir. Mercimek ve havuç yumuşayıp, ezilinceye kadar pişirilir. Piştiğinde süzgeçten geçirilir. Yeniden tencereye konulup kaynatılır. Servis yapmadan 15 dakika önce tereyiyesi ilave edilir.

Mercimek Çorbası (Yarmalı)

7-8 su bardağı et suyu veya su	1 su bardağı yoğurt
Yarım su bardağı yarma	2 çorba kaşığı sıvı yağ
Yarım su bardağı yeşil mercimek	Kâfi miktarda tuz, nane,
1 adet soğan	kırmızı biber

Hazırlanışı:

Yarma ve ayıklanmış mercimek iyice haşlanır. Mercimeğin suyu süzülür, yarma ile karıştırılır. Bir tencerede rendelenmiş soğan pembeleştirilir. Et suyu veya su katılarak kaynatılır. Yarma ve mercimek karışımı ilave edilir. Yoğurt ve un çırpılır, iyice pişmiş olan çorbaya katılır. 5 dk. kaynadıktan sonra bir tavada kızdırılmış yağ ve kırmızı biber üzerine dökülür.

Mercimek Çorbası (Yeşil)

3 su bardağa yeşil mercimek
6 bardak su
1 orta boy soğan
4 çorba kaşığı margarın veya tereyağı
2 çorba kaşığı un
1/2 çay bardağı pirinç
2 tatlı kaşığı tuz
1 adet yumurta
1 su bardağı süt
2 dilim bayat ekmek
1/2 kaşık kırmızı biber

Hazırlanışı:

Belirtilen miktardaki mercimek, yıkandıktan sonra, bir bardak suda bir gece kadar bırakılır. Soğan yıkanıp, soyulduktan sonra, ince ince doğranır. Yağla birlikte tencereye katılır. Kapağı kapatılır. Ara sıra karıştırarak 2-3 dakika öldürülür. Üzerine un eklenir. Hafif sararıncaya değin kavrulur. Bu arada pirinç yıkanır. Mercimek ve kalan su ile beraber soğan-un karışımına katılır. Kaynayana kadar karıştırılır. 35-40 dakika pişmeye bırakılır. Süzgeçten veya blenderden geçirilir; üzerine kâfi miktarda tuz eklenir. Tekrar ateşe konur. Bu arada ayrı bir kapta, yumurta sütle çırpılıp, içine sıcak çorbadan birkaç kaşık katılır. Süt-yumurta karışımı tencereye azar azar eklenir. Çorba sürekli karıştırılır. Kaynayınca ateş söndürülür. Çorba demlenirken, belirtilen miktardaki ekmek, küp küp kesilip, tepsiye konur. Fırında pembe renk alana kadar kızartılır. Çorba, bu kızarmış ekmek ve kırmızı biber serpilerek servis yapılır.

Mısır Çorbası (I)

2 tatlı kaşığı tuzsuz tereyağı
1 tatlı kaşığı çiçek yağı
1 baş doğranmış soğan
3 dış sarımsak (ince kıyılmış)
1 tatlı kaşığı kımyon
1 adet çarliston biber
1 adet domates
1 adet konserve mısır
2 su bardağı tuzsuz tavuk suyu
Yarım tatlı kaşığı tuz
2 çorba kaşığı taze kışnış (kıyılmış)

Hazırlanışı:

Bir tencereye çiçek yağı ve tereyağı konup, eritilir. Eriyen yağlara doğranmış soğan, ince kıyılmış sarımsak ve kimyon katılıp, 5 dakika kadar hafif ateşte karıştırarak kavrulur. Çarliston biber eklenip, yaklaşık 2 dakika daha pişirilir. Ardından domatesler, tane mısırlar, tavuk suyu ve tuz ilave edilir. Ateş biraz daha kısılarak 5 dakika pişirilir. Tencere ateşten alınır. Büyük bir çorba kâsesine aktarılır. Üzerine kişniş serpilerek servis yapılır.

Mısır Çorbası (II) (Trabzon)

Yarım kilo mısır yarması ve unu
Yarı kilo kuru fasulye
1 çay kaşığı kırmızı biber,
Kâfi miktarda tuz

Hazırlanışı:

Kuru fasulye bir gece önceden ıslatılır. Suyun içine kemikli et koyulup pişirilir (veya et suyu tercih edilir), üzerine mısır yarması ve fasulye ilave edilir. Sürekli karıştırılarak pişirilirken tuzu biberi atılır. Sıcak servis yapılır.

Mülayim Çorbası

3 çorba kaşığı un	1 adet yumurta
2 çay bardağı sıvıyağ	Yarım limon
5-6 bardak et suyu veya su	3 tatlı kaşığı kuru nane
3 diş sarımsak	Kâfi miktarda tuz
1 su bardağı yoğurt	

Hazırlanışı:

1,5 çay bardağı sıvıyağda un, kısa süre kavrulur. Unun kararmamasına dikkat edilir. Üzerine belirtilen miktardaki et suyu ilave edilir. Ardından sarımsaklar soyulup iyice ezilir. Kâfi miktardaki tuzla, sarımsak, kalan yarım çay bardağı sıvıyağla birlikte çorbaya katılır. Sürekli karıştırarak kaynatılır. Diğer tarafta, yoğurt, yumurta sarısı ve limon suyu, çırpılarak terbiye edilir. Çorba kaynadıktan sonra, önce çorbadan terbiyeye beş altı kaşık ilave edilip, karıştırılır. Ardından bu terbiye çorbaya yavaş yavaş katılır. Bir taşım kaynamaya bırakılır. Nane ilave edilip ateşten indirilir.

Omaç Çorbası (Ankara / Polatlı)

10 su bardağı et suyu	1 çorba kaşığı yağ (tereyağ)
1 su bardağı un	1 su bardağı yoğurt
2 adet yumurta	2 diş sarımsak
1 çorba kaşığı salça	2 tatlı kaşığı tuz

Hazırlanışı:

Bir yerde un ince elekten geçirilip bir tepsiye konur. Yumurtalar bir başka kapta ayrı ayrı kırılıp, sulandırılarak çırpılır. Çırpılan bu yumurtalar unun üzerine hafif hafif karıştırılarak dökülür. Hamurlaşınca, mercimek tanesi büyüklüğünde şekil alıncaya kadar elle ovalanır. Kaynamakta olan et suyu ya da sade suyla karıştırılır. 10 dakika süreyle pişirilir. Piştikten sonra üzerine yağ ve salçadan yapılan sos gezdirilir. Biraz ılıdıktan sonra sarımsaklı yoğurt dökulerek servise hazır hale getirilir.

Pancarlı Ayran Çorbası

1 su bardağı yarma	1 adet küçük soğan
1 su bardağı yağsız ayran	3 çorba kaşığı tereyağı
500 gr. pancar	2 çay kaşığı nane
1 çorba kaşığı un	Kâfi miktarda tuz
2 su bardağı yoğurt	

Hazırlanışı:

Yarma, güzelce yıkanıp, bir tencereye konulur. Üzerine 4 su bardağı su eklenir. Hafif ateşte yumuşayana kadar kaynatılır. Ayran ilave edilip yaklaşık 5 dakika daha kaynatılır. Kaynayan karışıma ince kıyılmış pancar katılır. Yarma ve pancar yumuşayıncaya kadar pişirilir. Bu sırada, bir kâseye un ve yoğurt konur, üzerine de 1 çay bardağı su dökülür. Devamlı karıştırarak, çorbaya dökülür. Bu haliyle yaklaşık 5 dakika daha kaynatılır. Sonra ateşten alınıp, tuzu konur. Bir tavada tereyağı eritilir. Rendelenmiş soğan eklenir. Soğan pembeleşinceye kadar kavrulur. Ateş söndürüldükten sonra üzerine nane ilave edilir. Bu sos, daha sonra çorbaya katılır. Sıcak olarak servis yapılır.

Patates Çorbası

3-4 adet patates	1su bardağı süt
1 adet soğan	1 yumurta sarısı
1 çorba kaşığı un	2 çorba kaşığı yağ
8-9 su bardağı su	Kâfi miktarda tuz, kırmızı biber

Hazırlanışı:

Soğan ve patatesler ayıklanır ve ince ince doğranır. 9 su bardağı su ile pişirilir, tuz ve karabiber ilave edilir ve ezerek süzgeçten geçirilir. Tekrar ateş üzerine alınır ve 1 bardak süt ile çırpılmış yumurta sarısı ilave edilerek 5 dk. daha pişirilir. Bir tavada yağ kızdırılır, kırmızı biber ilave edilir ve çorbanın üzerine gezdirilir.

Sakala Çarpan Çorbası (Afyonkarahisar)

Yarım su bardağı yeşil mercimek	1 fincan ev makarnası
6 su bardağı su	2 tatlı kaşığı tuz
3 çorba kaşığı un	4 çorba kaşığı tereyağı
2 baş soğan	1 çorba kaşığı nane
1 çorba kaşığı salça	

Hazırlanışı:

Mercimekler yıkanır, haşlanır ve suyu süzülür. Ayrı bır yerde ince ince doğranan soğan, iki çorba kaşığı yağ ve salça ile birlikte kısık ateşte ara sıra karıştırılarak kavrulur. Un katılarak bir ıkı defa daha çevrilir. Mercimek, tuz ve et suyu eklenir. Kaynayınca ev makarnası (erişte) ilave edilir. Mercimek, tuz ve et suyu eklenir 15-20 dakika daha pişirilir. İki çorba kaşığı yağ bir tavada eritilır, içine nane eklenir ve çorbanın üzerine gezdirilir.

Sebze Çorbası

1 adet kereviz	1 fincan yoğurt
1 adet kabak	1 adet yumurta sarısı
1 adet patates	4 su bardağı su
1 baş soğan	Yarım çay bardağı zeytinyağı
1 adet çarlıston bıber	Kâfı miktarda tuz, karabıber
1 fincan un	

Hazırlanışı:

Yağ tencereye konur. Soğanlar doğranıp pembeleşene kadar kavrulur. Biberler doğranır ve soğana ilave edilir; iki dakika kavrulur. Kabak ve haşlanmış havuçlar ufak ufak doğranıp tencereye katılır. Patates ve kerevizler de ufak ufak doğranıp tencereye ilave edilir. Sebzeler yumuşayınca, yumurta sarısı, un ve bir fincan yoğurt iyice karıştırılıp sebzelere katılır. Devamlı olarak karıştırılır. Kâfi mıktarda tuz ve karabiber eklenip, sıcak servis yapılır.

Soğan Çorbası (I)

1 su bardağı pırınç
4 su bardağı su
1 adet patates
2 adet kuru soğan
2 çorba kasığı un
1 adet yumurta sarısı
2 çorba kaşığı kaşar peyniri rendesi
4 adet fesleğen yaprağı
2 çorba kaşığı soya yağı
Kafi miktarda tuz

Hazırlanışı:

Patates ve soğanların kabukları soyulup rendelenir. Bir tavada, 1 çorba kaşığı soya yağı ısıtılır. Rendelenmiş soğan ve patatesler pembeleşinceye kadar kavrulur. Bu arada, orta büyüklükteki bır tencereye 4 bardak su ve pirinç eklenip kaynatılır. Kaynamış suyun içine tavada kavrulmuş patates ve soğanlar konur. Ayrıca bir kâsenin içinde 2 çorba kaşığı un, 1 adet yumurta sarısı ve 2 fincan su ilave edilip, karıştırılır. Bu karışım, daha önce tencerede kaynatılan çorbaya katılır. Koyulaşana kadar kaynatılır. Hazır olduğuna kanaat getirdiğinizde, arzu edilirse, üzerine rendelenmiş kaşar ya da fesleğen yaprağı konarak servis yapılır.

Soğan Çorbası (II)

4 adet kuru soğan
1 adet havuç
2 çorba kaşığı yağ
1 demet maydanoz
6-7 su bardağı et suyu veya su
1 adet yumurta
Yarım çorba kaşığı un
1 su bardağı süt
Yarım su bardağı rendelenmiş kaşar
Kâfi mıktarda tuz, karabıber

Hazırlanışı:

Soğanlar halka halka doğranır. Havuç rendelenir. Soğan ve havuç, 2 çorba kaşığı yağda sote edilir. Üzerine su veya et suyu katılır. Soğanlar eriyene kadar pişirilir. Kaynarken içine tuz ve ince kıyılmış maydanoz ilave edilir. Yumurta sarısı ve un, sütle çırpılır ve karıştırılarak çorbaya katılır. Bu haliyle 5 dk. daha kaynatılır. Üzerine rendelenmiş kaşar serpilip, servis yapılır.

Şafak Çorbası

3 litre et suyu	Yarım litre süt
1 çay bardağı un	3 yumurta
1 çay bardağı tereyağı	Kâfi miktarda tuz
1 kilo domates	

Hazırlanışı:

Unla yağ, çorba tenceresinde 4-5 dakika kızarmadan kavrulur. 3 litre et suyu, soğulmuş ve doğranmış 1 kilo domates ilave edilir. Düşük ateşte, yaklaşık 30-40 dakika kaynatılır. Sonra bu karışım, ince delikli bir süzgeçten geçirilir. Tekrar hafif ateşte kaynamaya bırakılır. Ayrı bir kapta yarım litre süt, 3 yumurta sarısı ile çırpılır. Kaynayan çorbaya katılır. Kâfi mıktarda tuz eklendikten sonra ateşten alıp, sıcak servis yapılır.

Şehriyeli Tavuk Çorbası

1,5 çay kaşığı karabiber	1/4 demet maydanoz
1,5 çorba kaşığı tel şehriye	1/4 çorba kaşığı limon suyu
1/2 tavuk	2 küçük kuru soğan, soyulmuş
1 küçük domates	Kafi miktarda tuz
1,5 litre su	

Hazırlanışı:

Tencereye tavuk, soğan ve su konup kaynamaya bırakılır. Kaynadıkça üzerinde köpük oluşur. Bu köpük kevgirle alınır. Sonra ağır ateşte pişmeye terk edilir. Pişen tavuk, soğuk suyun altına tutulur. Ardından soğuk suyla doldurulmuş bır kaba yerleştirilir. Biraz sonra sudan çıkartılıp derisini ve kemiklerini ayırıp etleri lime lime doğranır. Tavuk suyu süzülüp, içine domates konur ve 5 dakika kadar kaynatılır. Şehrıyesi konur. Tuz ilave edilır. Yaklaşık 5 dakika daha bu haliyle ateş üstünde tutulup, arzuya göre, maydanozla suslenip servis yapılır.

Tarhana Çorbas:

1 çay fincanı tarhana	2 kaşık tereyağı
2 adet domates	7-8 su bardağı et suyu veya su
veya 1 yemek	Kâfi miktarda tuz, kırmızı biber,
kaşığı salça	nane, karabiber

Hazırlanışı:

Belirtilen miktarda tarhana, bir su bardağında ıslatılır. 1 kaşık yağ ile kabukları soyulmuş ve küçük küçük doğranmış (rende de olabilir) domates (veya sulandırılmış salça) 4-5 dk. kaynatılır. Tencereye et suyu veya su ilave edilir. Ardından iyice ezilmiş tarhana katılır 10-15 dk. kaynatılır. Bir tavada geri kalan yağ, kırmızı biber ve nane ile sote edilir ve çorbanın üzerine dökülür. Küp küp yapılıp kızartılmış ekmeklerle birlikte servis yapılır.

Not: Çorbaya arzu edilirse, 2-3 dış ezilmiş sarımsak ve 50 gr. kadar kıyma da konabilir

Tarhana Çorbası (Bolu)

100 gr. yağsız kıyma	1 çorba kaşığı tereyağı
150 gr. köy tarhanası	2 kg et suyu veya su
1 adet iri domates	Kâfi miktarda tuz

Hazırlanışı:

Belirtilen miktardaki tarhana, bir bardak et suyunda (veya içme suyunda) eriyinceye kadar karıştırılır. Yaklaşık 20 dakika kadar bekletilir. Sonra ince bir süzgeçten geçirilip, süzülür. Bir tencerede kaynamış et suyuna tarhana karıştırılarak ilave edilip kaynatılır. Bir başka tencerede kıyma, tereyağında 3-4 dakika kadar kavrulur. Kabukları soyulmuş domateslerin çekirdekleri çıkartılıp, ince ince doğranır. Doğranmış domatesler tencereye atılır. Yaklaşık 2-3 dakıka kavrulduktan sonra, domatesli kıyma çorbanın içine katılır. On dakika kadar ağır ateşte pişirilip servis yapılır.

Tarhana Çorbası (Sivas)

1,5 su bardağı tarhana
1 su bardağı kara nohut
Yarım kg Ispanak
Yarım kg. kuşbaşı et
Yarım kg Çelem
1 çorba kaşığı tereyağı
1 çorba kaşığı kuru nane

Hazırlanışı:

Tarhana ve nohut akşamdan ıslatılır. Bol et suyunun içine atılarak pişmeye bırakılır. Diğer tarafta kuşbaşı etler tereyağında iyice kavrulur. Pişmekte olan çorbaya çelem, ıspanak ve kavrulmuş etler ilave edilir. İyice pişirilir. Çorba piştikten sonra üzerine tereyağında yakılan nane dökülerek servis yapılır.

Tatar Çorbası (Adana)

Yarım kilo un
1 baş soğan
250 gr. kıyma
Yarım çorba kaşığı salça
Kâfi miktarda tuz, kırmızı biber karabiber

Hazırlanışı:

Un, tuz ve su karıştırılarak hamur yoğrulur. Yoğrulan hamur ince yufka şeklinde açılarak küçük kareler halinde kesilir. Başka bir kapta kıyma, tuz, karabiber, kırmızı biber ve rendelenmiş soğan karıştırılarak kare şeklindeki hamurun içine konularak üçgen şeklinde kapatılır. Kaynamış suya atılan kapatılmış hamur piştikten sonra üzerine yağ ve salçadan hazırlanan sos dokülür. Bu sosa arzu edilirse domates de rendelenebilir. Çorbanın üzerine yoğurt dökülerek servis yapılır.

Tavuk Çorbası

2 fincan yoğurt
2 yumurta sarısı
100 gr. tavuk göğsü
8 su bardağı su veya et suyu
2 çorba kaşığı margarin veya tereyağı
2 çorba kaşığı sirke veya limon suyu
Kafı miktarda tuz, kırmızı biber ve nane
2 fincan un
3 diş sarımsak

Hazırlanışı:

Tavuk göğsü haşlanır; haşlandıktan sonra küçük küçük doğranır. Una 2 fincan yoğurt ve yumurta sarıları ilave edilir. Çırpma teli ile topaklanmaması için çırpılır. Üzerine bir miktar su ilave edilir. Kalan su tencereye boşaltılır. Sarımsaklar ezilerek çorbaya katılır. Doğranmış tavuk etleri de buna ilave edilir. Pişmeye bırakılır. Ocaktan inmesine yakın üzerine tuz eklenilir. Öte tarafta, bir tavada yağ eritilir, üzerine kırmızı biber eklenir; bu haliyle çorbanın üzerinde gezdirilir. Arzu eden sirke de kullanabilir.

Un Çorbası (Salçalı)

1 çay bardağı un
1 kahve fincanı salça
7-8 su bardağı et suyu veya su
4 kaşık sıvı yağ
1 çay bardağı süt
2 yumurta sarısı
Kâfi miktarda tuz

Hazırlanışı:

Un yağda kavrulur. Salça ilave edilip, 2-3 dk. pişirilir. Karışıma et suyu veya su katılır. Bu haliyle 15 dk. kaynatılır. Bir kâsede süt ile yumurta sarısı çırpılır, pişen çorbaya ağır ağır karıştırılır. 2-3 dk. daha kaynatılır. Küçük doğranmış ve yağda kızartılmış (fırınlanabilir de) ekmekler katılarak servis yapılır.

Yayla Çorbası

1 su bardağı pirinç	1 çorba kaşığı margarin
1 su bardağı yoğurt	1/2 limon
2 adet yumurta	1 çorba kaşığı kuru nane
2 çorba kaşığı un	4 baş sap maydanoz
2 bardak tavuk suyu	4 bardak su

Hazırlanışı:

Geniş bir tabakta pirinç ayıklanır. Suda güzelce yıkanır. Yumuşayıncaya kadar haşlanır. Bu esnada, yumurtalar çırpılır. Üzerine azar azar un ilave edilir. Daha sonra yoğurt ve limon konur. Tüm bu karışım, boza kıvamına gelene kadar karıştırılır. Bu karışımdan azar azar alınarak tenceredeki haşlanmış pirinç suyuna katılır. Durmadan karıştırılır. Üzerine iki bardak tavuk suyu konur. Yine aralıksız karıştırılır. Bir iki taşım kaynatılır. Üzerine kuru nane, ince doğranmış maydanoz serpilir. Hafif kızdırılmış margarin uzerinde gezdirildikten sonra servis edilir.

Yoğurt Çorbası

2 çorba kaşığı un	250 gr. kıyma
2 çorba kaşığı tereyağı	Kâfi miktarda tuz, karabiber
1 çay bardağından biraz eksik	kırmızı biber ve kekik
arpa şehriye	2 kâse yoğurt

Hazırlanışı:

Bir tencerede (ya da tavada) yoğurt ve un, üzerine kâfi mıktarda su eklenerek karıştırılır. Ağır ateşte pişmeye bırakılır. Ayrı bir yerde arpa şehriyeleri, üzerine su konarak, yumuşayana kadar pişirilir. Kıymaya, belirtilen baharatlar ilave edilip, yoğrulur. Küçük misketler halinde yuvarlanır. Bunlar, üzerine nane ve pul biber eklenerek tereyağında kavrulur. Kaynayan çorbaya, önce şehriye, yaklaşık 10 dakika sonra da misket halindeki köfteler ilave edılir. Bir süre sonra da servis yapılır.

Yörük Çorbası

8 su bardağı su (yaklaşık 2 lt.)	2 çorba kaşığı kuru nane
2 su bardağı nohut	2 diş sarımsak
1/2 paket erişte	2 çorba kaşığı tereyağı
2 çorba kaşığı biber salçası	Kafı miktarda tuz

Hazırlanışı:

Akşamdan ıslatılmış nohut, ertesi gün kaynamakta olan suya atılır Pişmesine yakın zamanda, erişteler ilave edilir. Kâfi miktarda tuz katılır. Ağır ateşte pişmeye bırakılır. Erişte ve nohut iyice pişince ateşin altı kapatılır. Başka bir yerde, bir tencerede yağ hafifçe eritilip biber salçası, nane ve dövülmüş sarımsak, sos haline getirilip çorbaya katılır. Bu haliyle, yaklaşık 5 dakika pişirilip, servis yapılır.

ÇORBALAR

Sabah, öğle ve akşam olmak üzere her öğun kullanılabilen iştah açıcı bir yemek çeşididir.

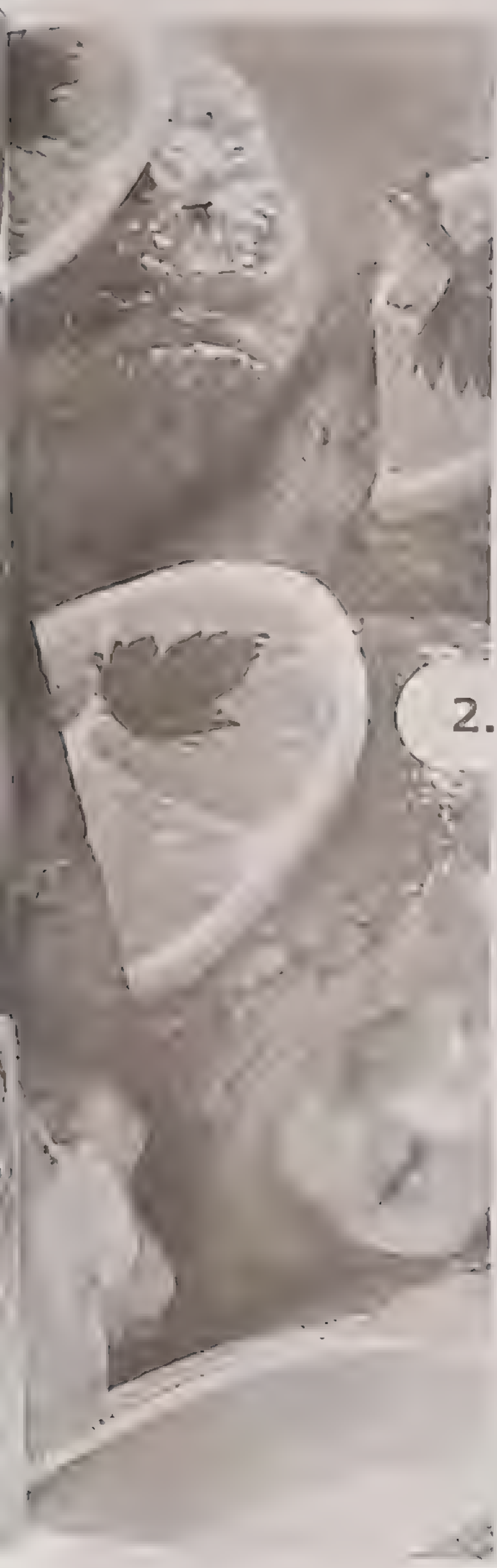
Genellikle 3 çeşit çorba terbiyesi vardır:

1. Sütlü Terbiye: Yumurta sarısı ve sütle hazırlanır. Ezme ve taneli çorbalarda kullanılır.
2. Limonlu Terbiye: YUmurta sarısı ve limon suyuyla hazırlanır. Naneli çorbalarda kullanılır.
3. Sirkeli ve Sarımsaklı Terbiye: Sirke ve ezilmiş sarımsakla hazırlanır. İşkembe çorbası ve paçada kullanılır.

ÇORBA GARNİTÜRLERİ

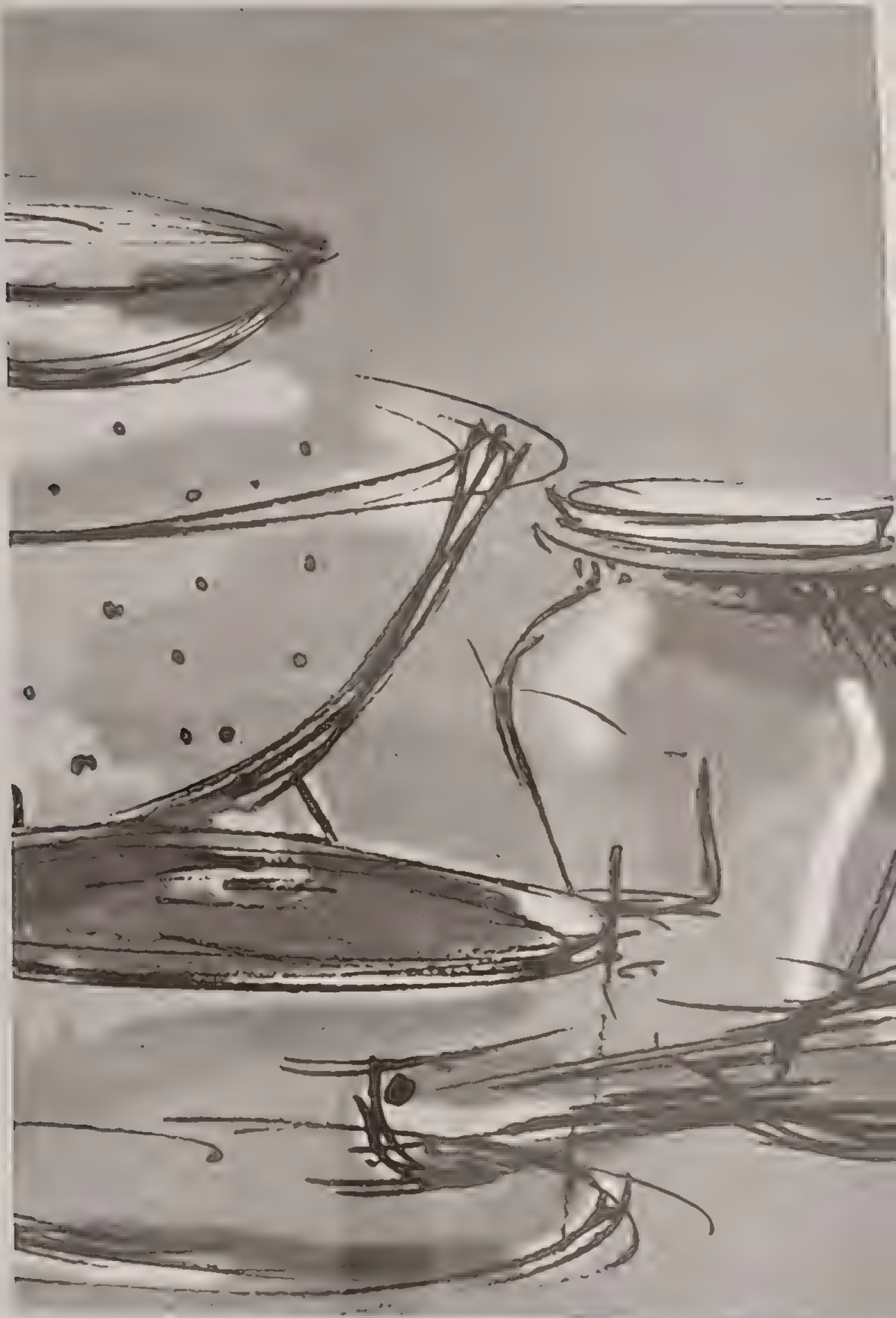
1. Unlu Garnitür:
   a.) Un ve yağ karışımıyla hazırlanır.
   b.) Hamurun pişirilmesi suretiyle hazırlanır.

2. Ekmekli Garnitür:
   a.) Yağda kızartarak hazırlanır.
   b.) Fırında kızartarak hazırlanır.



2. Bölüm

Ana Yemekler



Acı Biber Soslu Et

1kılo bofstrogonof (ince şeritler halinde kesilmiş et)
1 çorba kaşığı ayçiçek yağı
3 adet rendelenmiş domates
1/2 su bardağı [illegible]
Acı biber sosu
1/4 demet maydanoz
Tatlandırmak için, Baharat[illegible] çeşn[illegible]

Hazırlanışı:

Bir tencereye yağ alınır ve hemen domatesler ilave edilir. Domatesler 3-5 dakika kavrulur. Domatesler kavrulduktan sonra etler ilave edilir ve tencerenin kapağı kapatılır. Etin suyunu çekmesine yakın yarım bardak ılık su ilave edilir. Ve bütün suyunu çekene kadar kapağı kapalı halde pişirilir. Eti indirmeden 2-3 dakıka önce dıleğe göre acı bıber sosu ve baharatlı çeşni ilave edilir. İndirmeye yakın ince kıyılmış maydanozlar ilave edılır.Yanında garnitur (hazırlardan) ve sade pilav ile servis yapılır. (Arzuya göre garniture bir kaşık mayonez koyarak amerikan salatası da yapılabilir)

Acılı Buruk Kebabı (Kahramanmaraş)

500 gr. karışık dana ve kuzu kıyması
2 çay bardağı ince bulgur
2 adet orta boy soğan
3-4 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı biber salçası
Tuz, nane, karab[illegible] [illegible]ber, yenibahar, tarçın

Hazırlanışı:

Bulgur sıcak su ile yumuşatılır. Etin içine soğan rendesi, bulgur, dövülmüş sarımsak, salça ve diğer baharatlar katarak iyice yoğrulur. Ceviz büyükluğünde koparak uzun köfteler yuvarlanır. Köfteler çöp şişlere dizilir. Yağsız tavada, mangal ateşinde veya ızgarada kızartılarak servis yapılır.

Ali Nazik

5-6 adet patlıcan	2 diş sarımsak
5-6 adet sivri biber	1 su bardağı yoğurt
250 gr. kıyma	Tuz, karabiber
2 adet domates	

Hazırlanışı:

Patlıcan ve biberler közlenir (hem pratik olarak hem de zaman acısından fırında közlenebilir).
Kabukları soyularak ince ince kıyılır. Kıyma hafif ateşte kavrulur ve küp küp doğranmış domatesler, tuz, karabiber ilave edilerek 15 dakika pişirilir. Patlıcanlara sarımsaklı yoğurt ilave edilerek servis tabağına alınır. Üzerine domatesli kıyma karışımı yayılır. Yeşil biber ve maydanozla süslenir.

Arap Tava

1/2 kıyma	Kâfi miktarda tuz
Bol maydanoz	Karabıber, biber salçası

Hazırlanışı:

Malzemeler güzelce yoğrulup, bir tepsiye yayılır. Üzerine öbek öbek yağ konur, domatesler halka halka doğranır, biberler uzun uzun kesilir ve tepsiye, kıymanın üzerine dizilir. Fırında pişirilir.

Arpa Şehriyeli Tavuk

4 adet tavuk budu
400 gr. arpa şehriye
1 demet maydanoz
3 diş sarımsak
2 çay kaşığı kekik
2 adet küp küp doğranmış domates (konserve de olabilir)
1/2 su bardağı sıvı yağ (125ml)
2 adet kırmızı biber
3 adet kuru soğan
1/2 su bardağından biraz fazla tereyağı (150 gr.)
Tuz, karabiber

Ayşe Kadın Kavurma

1 su bardağı kuru domates
2 adet yumurta
2 baş soğan
2 çorba kaşığı margarin
100 gr. kuru ayşekadın fasulyesi
Kâfi miktarda tuz

Hazırlanışı:

Fasulyeler suda iyice yıkanır. Düdüklü tencerede haşlanır. Suyu süzülür. Bu arada kurutulmuş domatesler bir süre suda bekletilir. Yumuşayınca küçük küçük doğranır. Tencerede belirtilen miktarda margarin eritilir. İnce ince doğranan soğan pembeleşinceye kadar kavrulur. Fasulye ve domatesler ilave edilip karıştırılır. Biraz su konup suyu çekene kadar kısık ateşte pişirilir. Üzerine 2 adet yumurta kırılır. Sıcak olarak servis yapılır.

Babagannuş

1 kilo patlıcan	100 gr. kaşar peyniri
1 kılo domates	3 çorba kaşığı tereyağı
3 paket adana kofte (hazır satılanlar da olur)	3 çorba kaşığı ketçap
4-5 diş sarımsak	Tuz, Karabiber

Hazırlanışı:

Patlıcan ve domatesler közlenip, kabukları soyulur. Bıçakla her ikisi de kıyılır. Sarımsaklar ezilip tuz ve karabiberle harmanlanır. Tepsinin altına yayılır. Köfteler ızgarada pişirilip üzerine konur. Tereyağı kızdırılıp üzerinde gezdirilir. Kaşar peyniri rendelenip üzerine konur. Üzerinde ketçap gezdirilip, fırında peynirler eriyene kadar bekletilir. Sıcak olarak servis yapılır.

Baget Tavuk

6 adet baget	2 kaşık sıvı yağ
1 adet orta boy soğan	2 diş sarımsak
1 adet domates	1 kaşık soya sosu
1 kaşık salça	Tuz, karabiber, kekik

Hazırlanışı:

Bir kâsede soğan rendesi, dövülmüş sarımsak, salça, rende domates, tuz, karabiber, kekik ve soya sosu karışımı bir bardak su ile bulamaç kıvamına getirilir. Bagetler bu bulamaca bulayarak fırın tepsisine dizilir. Kalan sos üzerine gezdirilir. Orta ısılı fırında pişirilir.

Not: Zaman kazanmak istiyorsanız, bagetleri pul biber, soya sosu, kori, 2 kaşık sıvı yağ ile bulayarak fırında pişirebilirsiniz.

Baharatlı Yumurta

2 adet yumurta	50 gr. margarin
80 gr. kıyma	1 çay kaşığı kimyon
1 adet kuru soğan	1 çay kaşığı kırmızı pul biber
1 diş sarımsak	Tuz, karabiber

Hazırlanışı:

Eritilmiş margarine ince kıyılmış soğan katılır ve pembeleştirilir. Kıyma ilave edilir ve kavrulur. Sarımsak ve baharatlar ilave edilir ve karıştırılır. Yumurtalar dağıtılmadan kırılır ve ağzı kapalı ve kısık ateşte pişirilir.

Balık Pane

1 kilo. balık (dil, mezgıt, karagoz)	1 çay bardağı bıra
1 su bardağı sıvı yağ	1 çay bardağı rende kaşar peynıri
4 adet yumurta	Tuz, karabiber
1 çay bardağı galeta unu	

Hazırlanışı:

Balıklar temizlendikten sonra filetosu çıkartılır, tuz ve karabiber serpilir. Yumurtalar kaşar peyniri ile çırpılır. Yumurtanın içine bira katılır (şart değil). Balıklar önce galeta sonra yumurtaya sonra tekrar galeta ununa bulanır. Kızdırılmış yağda her iki tarafı kızartılır. Kâğıt havlu üzerine yayarak fazla yağı alınır. Servis tabağına alınır ve ince kıyılmış maydanoz serperek servis yapılır.

Not Bu paneyi fırında yapmak ıçın yumurtalı sosun içine 1 çay bardağı sıvı yağ ve bıraz un katılır. Balıklar bu sosa batırılır ve yağlanmış fırın tepsisine dızılir ve orta ısılı fırında kızartılır.

Bamya

1kg bamya	1 limon
2 çorba kaşığı margarin	3 sivri biber
4 baş irı soğan	4 su bardağı su veya et suyu
3 iri domates	2 kahve fincanı sirke
250 gr. kıyma	Kâfi miktarda tuz

Hazırlanışı:

Bamyalar sap kısmı üstten kesilerek ayıklanır. İstenirse bamyaların alt kısmındaki sivri uç da kesilebilir. Böylece bamyaların içine daha çabuk su işlemesi sağlanabilir. Bamyalar ayıklandıktan sonra üzerlerine 4 çorba kaşığı tuz serpilip iki kahve fincanı sirke gezdirilir ve yarım saat kadar dinlendirilir. (Böylece pişirilmeleri sırasında bamyaların salyalarını salmaları engellenmiş olur) Bamyalar dinlendirilirken diğer tarafta bir tencereye margarin, ince doğranmış soğanla birlikte konur ve orta ateşte pişirilir. Soğanlar tahta kaşıkla karıştırılarak 10 dakika kadar kavrulur. Daha sonra kıyma katılır. Kıymada rengi dönünceye kadar, yani 10 dakika kadar karıştırılarak kavrulur. Kabuğu soyulmuş çekirdeği çıkarılmış ve küçük parçalar halinde doğranmış domatesler ilave edildikten sonra tencere kapağı kapatılır, 5 dakika kadar pişirilir. Bamyalar bol suda iyice yıkanıp tuz ve sirkesi giderildikten sonra kıymanın içine konur. Küçük parçalar halinde doğranmış biber katılıp yeteri kadar tuz serpildikten sonra 1 limon suyuyla 4 su bardağı su veya et suyu ilave edilir ve tencerenin kapağı kapatılıp bamyalar orta ateşte pişirilir.Bamyalar pişince servis tabağında servis yapılır.

Bezelye

150 gr kuzu kuşbaşı
1 adet soğan
1 büyük boy küp küp doğranmış patates
2 adet rendelenmiş domates
2 çorba kaşığı margarin
Kâfi miktarda tuz, karabiber
1 paket dondurulmuş bezelye

Hazırlanışı:

Soğan margarinle pişirilir. Kuşbaşı et ilave edilir. Etler suyunu çekinceye kadar pişirilir. Etlere havuç, bezelye, patates ve karabıber ilave edilir ve sote edilir.

Bezelyeli Makarna

1 paket fiyonk makarna
500 gr taze bezelye (konserve bezelye kullanırsanız haşlamanıza gerek yoktur)
250 gr. kıyma
4 adet taze soğan
1 çay bardağı taze kaşar peynir rendesi
Yarım çay bardağı sıvı yağ
Kâfi miktarda tuz, karabiber

Hazırlanışı:

Bezelyeler ayıklanır ve tuzlu suda haşlanır. Makarnalar haşlanır, süzülür. Sıvı yağda kıyma biraz kavrulur. İnce kıyılmış taze soğan soğanlara ilave edilir, kavrulur. Üzerine haşlanmış bezelyeler katılır, 1-2 dakika kavrulduktan sonra üzerine haşlanmış makarna dokulur. Tuz, karabiber ilave edilir ve iyice karıştırılır. Servis tabağına alınır ve üzerine kaşar rendesi serperek servis yapılır.

Bezelyeli Piliç Yahnisi

1 adet piliç (700-800 gr.)
1250 gr. kabuklu taze bezelye
(veya bir kutu konserve bezelye)
2 çorba kaşığı margarin
20 adet arpacık soğan
2 adet kuşbaşı doğranmış iri domates
3 su bardağı et suyu veya su
Kâfi miktarda tuz

Hazırlanışı:

Bezelyeler ayıklanır ve 2 dakika kaynar suda haşlanır,süsülür ve soğuk sudan geçirilir. Bir tencerede yağ kızdırılır ve piliç parçaları içine atılarak, alt üst olmak üzere ikişer dakika kızartılır. Kuşbaşı doğranmış domatesler, su, soğan, bezelye ve tuz ilave edilir ve 45 dakika pişirilir (konserve bezelyeyi pişmeden 5 dakika önce ilave etmeniz yeterlidir).

Bezelyeli Sebzeli Kebap

1 kilo. kuzu kol
500 gr. patates
500 gr. havuç
300 gr. taze fasulye
250 gr. bezelye
150 gr. Adapazarı soğanı
5 adet domates
3 diş sarımsak
75 gr. tereyağı
2 çorba kaşığı naturel zeytinyağ
1/2 litre. et suyu
1 adet defne yaprağı
Tuz, kırmızı pul biber, kara biber

Hazırlanışı:

Sebzeler yıkanıp ayıklanır. Tüm sebzeler, bezelye hariç, iri iri doğranır. Et kuşbaşı doğranır tuz ve kırmızı pul biber ile baharatlandırılır. Tereyağı ile zeytinyağı bir tavada kızdırılır, kuşbaşı etler bu yağda kavrulur. Etler sararıncaya kadar... Daha sonra, etleri süzerek alınır. Kalan yağa, domates, sarımsak, ufalanmış tek defne yaprağını atılarak azıcık öldürülür.

Etler tekrar bu harca eklenir ve et suyunu ilâve edilir. Hafif ateşte 30 dakika kadar tıkırdatarak pişirilir. En sonunda, yemeğin tuzu ve kara biberi kontrol edilir. Geri kalan sebzeler etle karıştırılır. 25 dakika daha pişirilir ve sıcak ikram edilir.

Cevizli Baget

8 adet baget	Yarım bardak cips
2 adet yumurta	2 kaşık un
Yarım bardak ceviz	Yarım çay bardağı sıvı yağ

Hazırlanışı:

Bagetler 10 dakika. haşlanır ve derileri çıkartılır. Ceviz ile cips rondada az kıyılır. Yumurta yağ ve un ile çırpılır. Bagetler önce una, sonra yumurtaya en son ceviz-cips karışıma bulanır. Fırın tepsisine dizilerek, 180 derecede pişirilir. Sebzeli garnitür ile servis yapılır.

Cevizli Yayım*

2 su bardağı yayım	1 çorba kaşığı tereyağı veya
4 su bardağı su	margarin
1 su bardağı su (ayrıca)	Kâfı miktarda tuz
1 su bardağı iri dövülmüş ceviz	

Hazırlanışı:

4 su bardağı su içine tuz atarak kaynatılır. Sıvı yağ (1 çorba kaşığı kadar) ilave edilir. Erişteler kaynar suyun içine atılır. Erişteler yumuşadıktan sonra ateşten alınır ve üzerine 1 su bardağı soğuk su dökülür ve süzülür. Erişteler servis tabağına alınır üzerine ceviz gezdirilir. Bir tavada tereyağı eritilir ve cevizli eriştenin üzerine gezdirilir. Sıcak sıcak servis yapılır.

* Yayım: Ev yapımı erişte...

Ciğer Izgara

1 adet koyun karacığeri
1 baş kuru soğan
Kâfi miktarda kekik, tuz, karabiber ve hardal

Hazırlanışı:

Koyun ciğeri ayıklandıktan sonra ızgaralık iri iri kesilir. Yıkanıp süzüldükten sonra bir baş soğan rendesinin suyu, bir çorba kaşığı kekik, bir kahve kaşığı karabiber ile biraz tuz karıştırılıp bir iki saat bekletilir. Hafif yağlanmış ızgara teli üzerine dizilir, gayet hafif ateşte 8-10 dakika pişirilir, yanına maydanozlu soğan piyazı ve kızarmış patates ile sıcak servis yapılır.

Çılbır (I)

2 adet yumurta
1 dış sarımsak
1/2 su bardağı yoğurt
50 gr. margarin
Kâfi miktarda tuz, kırmızı pul biber

Hazırlanışı:

Yumurtalar kayısı kıvamında haşlanır, kabukları soyularak kup küp doğranır ve bir kaba alınır. Üzerine sarımsaklı yoğurt dökülür ve yağda yakılmış pul biber gezdirilir.

Çılbır (II)

2 adet yumurta
1 diş sarımsak
1/2 su bardağı yoğurt
2 çorba kaşığı sirke
50 gr. margarin
Tuz, kırmızı pul biber

Hazırlanışı:

Bir tencerenin yarısına kadar su, tuz ve sirke koyulur ve kaynatılır. Yumurtalar kaynar suya kırılır ve 5 dakika pişirilir. Pişen yumurtalar çıkartılır ve servis tabağına alınır. Üzerine sarımsaklı yoğurt ve yağda yakılmış pul biber gezdirilir.

Çıtır Hindi

300 gr hindi stroganof (şerit halinde doğranmiş hindi eti)
1 çay bardağı un
3 adet orta bor domates
1 adet yumurta
1/2 su bardağı galeta unu
1 su bardağı sıvı yağ

Hazırlanışı:

Yumurtalar çırpılır. Etler önce una, yumurtaya daha sonra galeta ununa bulanır. Kızgın yağda 1-2 dakika kızartılır.

Not: Hindi eti kolesterol açısından en düşük olanıdır.

Düğün Eti

1 kilo kuşbaşı koyun etı
2 adet iri soğan
3 çorba kaşığı sıvı yağ
2 adet iri domates
(veya 1 kaşık salça)
1 kahve kaşığı yenibahar
1 kahve kaşığı tarçın
3-4 adet karanfil
2 adet domates
Kâfi miktarda tuz
3 su bardağı sıcak su

Hazırlanışı:

Koyun eti yağda pişirilir. Doğranmış soğanlar ilave edilir ve 4-5 dakika çevrilir. Etler suyunu çekince 2adet doğranmış domates veya salça ilave edilir. Baharatlar ve tuz ilave edilir. 3 su bardağı su ilave edilir. 30 dakika kadar pişirilir ve üzeri domateslerle süsleyerek servis yapılır.

Enginarlı Girit Pilavı

4 adet enginar	1 adet kuru soğan
400 gr. kuşbaşı kuzu eti	125 gr. margarin
3 çorba kaşığı dondurulmuş bezelye	1 demet dereotu
	Tuz, karabiber

Hazırlanışı:

Bir tencerede margarin eritiliri, ince doğranmış soğan pembeleştirilir. Kuşbaşı et ilave edilir ve suyunu çekene kadar pişirilir. 2 bardak sıcak su veya et suyu ilave edilir. Dörde bölünmüş enginarlar tuz, karabiber ve bezelyelerle birlikte ağzı kapalı olarak kısık ateşte pişirilir. İnce kıyılmış dereotu ile servis yapılır.

Eriştели Mercimek

2 su bardağı yeşil mercimek	1/2 su bardağı sıvı yağ
1 su bardağı erişte	2 çorba kaşığı tereyağı
1 adet kuru soğan	1 çorba kaşığı kuru nane ve kırmızı pul biber
1 adet domates	Kâfi miktarda tuz, karabiber
1 çorba kaşığı domates salçası	

Hazırlanışı:

İnce ince kıyılmış kuru soğan yağda pembeleştirilir, salça ilave edilir ve 1-2 dakika kavrulur. Domatesin kabuğu soyulur ve küp küp doğranır. Doğranmış domatesi de katarak, akşamdan ıslatılmış mercimek biraz su ilavesiyle pişirilir. Mercimeklerin pişmesine yakın biraz sıcak su ve erişte ilave edilir ve pişirilir. Bir diğer kapta tereyağı kızdırılır, içine kuru nane ve kırmızı pul biber katılarak yakılır. Yemek servis tabağına alını ve tereyağı üzerine gezdirilir.

Etli Ayva

500 gr kuzu kuşbaşı
3 adet ayva (1200gr)
2 adet kuru soğan
60 gr. margarin
1 çay kaşığı tarçın
1 tatlı kaşığı toz şeker
Kâfi miktarda tuz
1 çorba kaşığı nar ekşisi (veya bir adet limon suyu)

Hazırlanışı:

Soğanlar rendelenir ve yağda pembeleştirilir. Kuşbaşı kemıksiz kuzu eti ile birlikte kavrulur. Üstüne çıkacak kadar su ilave edilir ve etler pişirilir. Ayvalar soyulur ve kuşbaşı doğranır. Etler piştikten sonra ayvalar, tuz ve şeker katılır ve ayvalar yumuşayıncaya kadar pişirilir.
Pastırmalı Kuru abiber katılır. Cevizden buyük parçalar kopartılarak uzun yayvalar iyice piştikten sonra tarçın ve nar ekşısi ekleyerek servis yapılır.

Etli Brüksellahanası

2 baş orta boy soğan
Yarım su bardağı sıvıyağ
2 adet orta boy domates
Yarım paket Brüksel lahanası
250 gr. haşlanmış parça et
Yarım su bardağı haşlanmış nohut
2 adet orta boy dolmalık biber
Kâfi miktarda tuz

Hazırlanışı:

Soğanlar soyulup küçük küçük doğranır, sıvıyağda pembeleştirilir. Ardından rendelenmiş domatesler eklenip, kavurmaya devam edilir. Çok geçmeden Brüksel lahanası eklenir. Bu şekilde birkaç dakıka sotelenir. Haşlanmış parça et de eklenip güzelce karıştırılır. Hemen peşi sıra haşlanmış nohutlar konur tencereye. Dolmalık biberler de küçük küçük doğranıp bu karışma eklenir. Sebzelerin üzerini hafifçe aşacak kadar sıcak suyu ilave edilir. Kâfi miktarda tuz atılır. Ağır ateşte sebzeler yumuşayana dek pişirilir. Sıcak olarak servıs yapılır.

Etli Barbunya

500 gr. kuş başı et
2 çorba kaşığı margarın
2 baş soğan
1 çorba kaşığı salça
2 su bardağı barbunya fasulyesi
1-2 adet kırmızı ve yeşil sıvrı biber
Kâfi miktarda tuz

Hazırlanışı:

Bir tencereye belirtilen miktarda margarin konup eritilir. Peşi sıra et, kıyılmış soğan ilave edilir. Orta hararetli ateşe alınıp, soğanlar sararıncaya, et de suyu çekinceye kadar kavrulur. Bunların üzerine sulandırılmış salça eklenip, biraz karıştırılır. 5-6 bardak su konup, önceden ıslanmış veya haşlanmış barbunyalar, bu karışıma ılave edilir. Kırmızı ve yeşil sivri biberler yıkanıp, kesilmeden fasulyelere katılır. Orta hararetli ateşte et ve barbunyalar iyice yumuşayıncaya kadar pişirilir. Yumuşadığına kanaat getirildiğinde tuzu atılıp, 1-2 taşım daha kaynatılır. Fasulyelerin suyu yüzeylerine inince, ateşten alınıp, sıcak olarak servis yapılır.

Etli Enginar Bastı

6 adet dolgun enginar
2 çorba kaşığı sıvı yağ
500 gr. kemiksiz, yağsız kuşbaşı kuzu etl
20 adet arpacık soğan
1 adet limon suyu
2 bardak su
1 demet dereotu
Kâfi miktarda tuz

Hazırlanışı:

Enginarlar temizlenir, soğanlar soyulur. Bir tencerede yağ kızdırılır ve etler ilave edilir. Etler suyunu çekene dek pişirilir ve sonra ateşten alınır. Enginarlar etlerin üzerine dizilir. Limon suyu, tuz, su ve en üste de soğanlar ilave edildikten sonra üzeri bir yağlı kâğıtla kapatılarak (üzerine bir tabak kapatırsanız kâğıt açılmaz) 1 saat 15 dakika ağır ateşte pişirilir. Servis yaparken üzerine dereotu serpılır.

Not Pişirme süresi uzun olduğu için çalışanlara tavsiyem, yemeği bir tatil gününde pişirmeleri Enginarın faydaları göz önünde tutulursa, buna değeceğini göreceksiniz

Etli Kuru Fasulye

500 gr. kuş başı et
2 çorba kaşığı margarin
2 su bardağı fasulye
2 baş soğan
1-2 adet kırmızı ve yeşil sivri biber
3 adet domates

Hazırlanışı:

Bir tencerede margarin eritilir. Üzerine belirtilen miktardaki kuş başı et atılır. Önceden soyulmuş ve yemeklik doğranmış soğan ilave edilir. Orta hararetli ateşte soğanlar hafif sararıncaya, et de suyunu çekinceye kadar kavrulur. Kabukları soyulmuş ve fındık büyüklüğünde doğranmış domatesler, karışımın üzerine dökülür. Bir iki dakika karıştırılır. Domateslerin ölmesi beklenir. 5-6 bardak su koyup, akşamdan ıslanmış veya haşlanmış fasulye ilave edilir. Kırmızı ve yeşil sivri biberler de yıkanıp, arzuya göre kesilip tencereye atılır. Orta hararetli ateşte et ve fasulyeler iyice yumuşayıncaya kadar pişirilir. İnmesine yakın tuzu atılıp, 1-2 taşım daha kaynatılır Fasulyelerin suyu yüzeylerine inince, ateşten alınır. Sıcak olarak servis yapılır.

Ev Döneri

250 gr. az yağlı kıyma
250 gr. ince dövülmüş biftek
Kâfi miktarda tuz, karabiber

Hazırlanışı:

Kıyma, tuz ve karabiber iyice yoğrulur. Bir biftek üzerine kıyma, tek rar biftek tekrar kıyma ve tekrar bitek koyarak etrafı el ile düzeltilir Sıkıca rulo kağıdına sarılarak dondurulur. Buzluktan çıkartılır ve eri meden keskin bir bıçakla dilim dilim kesilir. Yağsız tavada çevirerek kızartılır.

Fasulye Kavurma

750 gr. taze fasulye
250 gr. pırasa
4 çorba kaşığı tereyağı (60 gr.)
6 adet yumurta
Kâfi miktarda tuz, karabiber

Hazırlanışı:

Fasulyeler ayıklanır ve küçük parçalar halinde kesilir.Tuzlu suda, 15 dakika kadar haşlanır, fakat fazla yumuşamamasına dikkat edilir. Pırasa ince ince doğranır. Tereyağı büyük bir tavada eritilir ve pırasa içinde 2-3 dakika sote edilir. Haşlanmış taze fasulye ilave edilir ve 10 dakika daha kavrulur. Yumurtalar mikserle çırpılır, eklenir; 3 4 dakika daha karıştırarak pişirilir. Tuz ve karabiber serpilip, hemen servis yapılır.

Fasulye Paçası

300 gr. kuru fasulye	2 adet limon
300 gr. tahin	1-1/2 su bardağı su
2 adet baş sarımsak	Kâfi miktarda tuz

Hazırlanışı:

Bir gece önceden ıslatılmış kuru fasulye biraz fazlaca haşlanır. Dövülmüş sarımsak, tahin, limon, tuz ve su çırpılır. Haşlanmış fasulyeler sıcak sıcak tabağa alınır üzerine bolca malzemeden gezdirilir ve sulu sulu servis yapılır.

Fesleğen Soslu Spagetti

500 gr. spagetti	3-4 diş sarımsak
200 gr parmesan peynıri	1 çay bardağı zeytinyağı
veya eski kaşar	Kâfi miktarda tuz
1 tutam taze fesleğen	

Hazırlanışı:

Orta büyüklükte bir tencereye göz kararı, makarnalı haliyle taşmayacak şekilde su konur. Suya bır tutam tuz atılır. Belirtilen miktarda spagetti butün olarak tencereye atılır. Yaklaşık 10 dakika haşlanır. Süzülür. Öte yanda, sos için tencereye zeytinyağı ılave edilip ince kıyılmış sarımsak sote edilir. Süzgeçte bekleyen spagettı tencereye alınır. Bir başka kapta tutam nane, karabiber, fesleğen yaprakları sızma zeytinyağıyla bir iki dakika çırpılır. Spagettiler servis tabağına alınır. Sos üzerine dökülür. Sıcak olarak servis yapılır

Fesleğenli Makarna

1 paket ince çubuk makarna
2 adet olgun ve büyük domates
3-4 diş sarımsak
1/2 su bardağı dolusu taze fesleğen yaprağı
Tuz, karabiber, kırmızı pul bibe-

Hazırlanışı:

Sarımsaklar ezildikten sonra 1dakika. sıvı yağda kavrulur. Domatesler soyulur ve küp küp doğranır, tuz ile birlikte sarımsağa katılır Fesleğen yaprakları yıkandıktan sonra ince ince kıyılır ve sosa ilave edilir. Makarna haşlanır, süzülür,sosa katılır. Hep birlikte 1-2 dakika. daha pişirilir ve ocaktan indirilir. 10 dakika. ağzı kapalı olarak dinlendirdikten sonra sıcak sıcak servis yapılır.

Fırında Balık

1kılo balık (lüfer, kefal, palamut, mercan, levrek vs.)
3 çorba kaşığı sıvı yağ
2 adet orta boy soğan
2 adet orta boy domates
3-4 defne yaprağı
2 adet havuç
2 adet patates
1 adet limon
Kâfi miktarda tuz, karabiber

Hazırlanışı:

Halka halka soğanlar iki kaşık yağda kavrulur. Kabuğu soyulmuş domatesler küçük küçük doğranır ve soğanlara ilave edilir. (3-4 dakika. kavrulur) Halka doğranmış patates ve havuç da ilave edilir ve iki su bardağı su ilave edilerek az pişirilir. Tuz ve karabiber katılır Halka şekline veya fileto balıklar fırın tepsisine dizilir. Pişen sebzeler suyu ile birlikte balıkların üzerine boşaltılır. Üzerine limon dilimleri ve defne yaprakları yerleştirilir. Üzerine bir kaşık yağ gezdirerek kızgın fırında 30-35 dakika. pişirilir. Balıklar sebze ve suyu ile birlikte servis yapılır.

Fırında Domates

6 adet ırı domates
7-8 adet patates
1 adet yumurta
1/2 çay bardağı sıvı yağ
1/2 çay bardağı rende kaşar peyniri
Kâfı miktarda tuz, karabiber

Hazırlanışı:

Domateslerin üst kısmından bir kapak açarak ufak bir kaşık yardımıyla içi boşaltılır. Patatesler püre haline getirilir. Pürenin içine bir yumurta, sıvı yağ, kaşar peynirin yarısı, tuz, karabiber ve 1 adet domatesin içini katarak iyice karıştırılır. Bu karışım domateslerin içine doldurulur ve bir fırın tepsisine dizilir. Üzerine kaşar rendesi ve kırmızı biber serpilir. Fırında 15-20 dakika pişirilir. Et, tavuk ve balık yemeklerin yanında servis yapılır.

Not: Artan domates içlerini çorbada kullanabilirsiniz.

Fırında Kabak

2 adet kabak
2 çorba kaşığı un
2 adet yumurta
Maydanoz
Biraz galeta unu
Yarım çay bardağı sıvı yağ
Bir çay bardağı rende kaşar peyniri

Hazırlanışı:

İnce doğranmış soğanlar yağda sarartılır. İnce doğranmış kabaklar ılave edilir, birkaç kez çevrilir ve az su katarak pişirilir. Fırın tabağına alınır. Yumurta, kaşar rendesi, un, maydanoz, tuz ve karabiber karıştırılır. Kabakların üzerine dökülür. Biraz galeta unu serperek fırında pişirilir.

Fırında Karnabahar

1 adet orta boy karnabahar
1 paket hazır krema
1/2 su bardağı rende kaşar
Kâfi miktarda tuz, karabiber

Hazırlanışı:

Karnabahar ayıklanıp tuzlu suda biraz yumuşayana kadar haşlanır Süsülerek bir fırın kabıma alınır. Üzerine krema yayılır ve karıştırılır Üzerine karabiber ve en üste rende kaşar peyniri yayılır. Üzeri kızarana dek (kaşar eriyene kadar) fırınlanır. Sıcak sıcak servis yapılır.

Fırında Makarna

1 paket 3 no kalın çubuk makarna
2,5 su bardağı süt
2 çorba kaşığı un
2 çorba kaşığı margarin
2 adet yumurta
1 su bardağı kaşar rendesi
Kâfi miktarda tuz, karabiber

Hazırlanışı:

Makarna tuzlu suda haşlanır ve süzülür. İki kaşık yağda un pembe kavrulur, süt ilave ederek muhallebi kıvamına getirilir. Muhallebi soğuduğunda 2 yumurta ve kaşar rendesinin 3/4'ü katılır ve karıştırılır. Sostan biraz ayrılır, geri kalanı makarna ile karıştırılır. Yağlanmış fırın tepsisine bastırarak yerleştirilir. Kalan sos üzerine sıvanır ve kaşar rendesi serpilir. 200 derecede fırında kızartılır ve sıcak servis yapılır.

Fırında Mantar

250 gr. mantar	2 adet domates
1 adet soğan	3 çorba kaşığı sıvı yağ
2 adet yeşil biber (çarliston veya sivri biber)	1 çay bardağı rende kaşar peyniri
	Kâfi miktarda tuz, karabiber

Hazırlanışı:

Soğanlar pembeleştikten sonra sırasıyla kuşbaşı doğranmış mantarlar biber ve domatesler pişirilir. (Aynı mantar sote gibi pişirilir) Pişmiş malzemeler bir cam fırına alınır. Üzerine rende kaşar serpiştirilir ve üzeri kızarına kadar fırınlanır. Sıcak sıcak servis yapılır.

Fırında Piliç Biftek

1/2 kılo pılıç bıftek	1 çorba kaşığı iri çekılmış ceviz
4-5 dılım taze kaşar peynirı	tuz, karabıber, kırmızı bıber
4 domates	1 çay kaşığı köri
4 çarlıston bıber	1/2 çay bardağı sıvı yağ
1 demet maydanoz	5-6 dış sarımsak

Hazırlanışı:

Bifteklere tuz, karabiber, kırmızı biber ve köri serpilir ve tavada kızartılır. Maydanoz ince ince doğranır ve ceviz, doğranmış sarımsak ve tuz eklenir. Çarliston biberler boylamasına ikiye kesilir ve çekirdekleri ayıklanır ve yağda kızartılır. Daha sonra domateslerde dilimlenir ve kızartılır. Bir tepsiye önce biberler, aradaki boşluklara domatesler yerleştirilir ve üzerine biftekler yerleştirilir. Bifteklerin üzerine hazırlanmış olan maydanozlu harç eşit olarak dağıtılır. Üzerine birer dilim kaşar yerleştirilir ve önceden 230 derecede ısıtılmış fırında kaşarlar eriyene dek pişirilir.

Fırında Sebze Kızartmaları

1 orta boy karnabahar veya 1 kilo havuç veya kabak
1 çay bardağı sıvı yağ
1 çay bardağı bira veya su
2 adet yumurta
2 çorba kaşığı un
Kâfi miktarda tuz, kırmızı biber

Hazırlanışı:

Temizlenmiş sebzeler az haşlanır ve kızartma dilimlerine ayrılır. Sıvı yağ, bira veya su, yumurta, un, tuz ve kırmızı biber beraber çırpılır. Dilimlere ayrılmış ve haşlanmış sebzeler bu bulamaca batırılır ve yağlanmış fırın tepsisine dizilir. Orta ısılı fırında kızartılır. Sarımsaklı yoğurtlan servis yapılır.

Güveçte Mantar

1/2 kilo mantar
2 adet çarliston biber
2 adet küçük boy domates
1 dış sarımsak
1/2 tatlı kaşığı salça
3-4 çorba kaşığı sıvı yağ
1 adet orta boy soğan
Kâfi miktarda tuz, karabiber

Hazırlanışı:

Mantarlar kâğıt peçete ile silinir. Tavaya sıvı yağ aktarılır,piyazlık doğranmış soğan ve küçük küçük kesilmiş bir diş sarımsak hafifçe sararana dek kavrulur. Mantarlar ikiye veya dörde kesilir.Mantarlar bıraktıkları suyu çekene dek kavrulur. Çarliston biberlerin çekirdek yatakları çıkartılır, küçük küçük doğranır.Tavaya aktarılır. Domates küp şeklinde doğranır,ilave edilir. Birkaç kez çevrilir,tuz ve karabiber ayarlanır. Ateşten alınır güveç kaplarına doldurulur. Orta ısılı fırına sürülür. 15 dakika pişirerek servis yapılır.

Hamsi Buğulama

1 kilo hamsi
1 adet limon
300 gr konserve domates
2 küçük soğan
1 demet maydanoz
1 adet defne yaprağı
2 çorba kaşığı margarin
Kâfi miktarda tuz, taze çekilmiş karabiber

Hazırlanışı:

Temizlenmiş hamsiler (tuzlanıp, biberlenirse, daha lezız olur), bir tavaya düzgünce yerleştirilir. Tavadakı balıkların uzerine konserve domates ve ince kıyılmış soğan yayılarak eklenir. Limon ıkiye bölünür, birinci bölüm dilimlenir. Bu dilımlerle, (sapları ayıklanmış ve ince kıyılmış) maydanoz ve defne yaprağı hamsilerin üzerine yerleştirilir. Kalan limon hepsinin üzerine sıkılır. Bir başka tavada belirtılen miktarda margarin eritilir. Bu yağ hamsinin üzerinde gezdirilir. Ardından tavanın ağzı sıkıca kapatılır. Eğer tava buna müsait değılse, alüminyum folyo kullanılırı. Bu haliyle ağır ateşete yaklaşık 10 dakika pişirılir. Sıcak olarak servis yapılır.

Hamsi Pilaki

1/2 kilo hamsi
1 çay bardağı sıvı yağ
1 adet kuru soğan
3 diş sarımsak
2 adet orta boy patates
1 adet havuç
2 adet sivri biber
1/2 limon
Kâfi miktarda tuz, karabiber

Hazırlanışı:

Balıkların kılçıkları temizlenir (zamanınız yoksa hazır temizlenmiş olarak da satılıyor). Sıvı yağda ince kıyılmış sarımsak ve soğan kavrulur. Küp şeklinde doğranmış önce havuç sonra patatesler ılave edilerek kavrulur. Sivri biber ve hamsiler ilave edilir, parçalamadan 1-2 kez çevrilir. Üzerine örtecek kadar su ilave edilir. Lımon suyu, tuz, karabiber ilave edilerek ağır ateşte suyunu çekene kadar pişirilir.

Hamsi Tava

1kilo hamsi
1 çay bardağı mısır unu
1 kahve fincanı sıvıyağ
Kâfı miktarda tuz

Hazırlanışı:

Hamsilerin başları koparılır, içleri güzelce temizlenir; yıkadıktan sonra suları iyice süzülür. Bir kaba mısır unu, tuz konup karıştırılır Hamsiler una bulanıp tavadaki kızgın yağın içinde alt üst edilerek kızartılır. Sıcak olarak servis yapılır.

Harput Köftesi (Elazığ)

500 gr dana– koyun kıyma karışımı
1 su bardağı ince bulgur
2 adet soğan
1 çorba kaşığı sıvı yağ
1 çorba kaşığı salça
1 demet maydanoz
Tuz, karabıber, kırmızı biber, kimyon, mor reyhan

Hazırlanışı:

Soğan rendesi, ince kıyılmış maydanoz, ince bulgur, kıyma, tuz ve baharat karışımı çok iyi yoğrulur. Ceviz büyüklüğünde yuvarlak yassı köfteler yapılır.Yayvan bir tencerede yağ, salça ve 3 bardak su kaynatılır ve biraz tuz katılır.Salçalı suyun içine köfteler katılarak pişirilir.

Hindi Çoban Kavurma

600 gr hindi fileto kuşbaşı
100 gr. tereyağı
3 adet orta bot domates
20 adet arpacık soğan
8 diş sarımsak
4 adet tatlı sivri biber
12 adet orta boy kültür mantarı
1 adet defne yaprağı
1 tatlı kaşığı kekik
Yarım tatlı kaşığı tatlı veya acı (arzuya göre) kırmızı toz biber
Tuz, karabiber

Hazırlanışı:

Geniş bir tavada yağ eritilir, soğanlar sarımsak ve defne yaprağı sote edilir. Hindi fileto kuşbaşı ilave edilir ve hızlı ateşte renk alıncaya kadar kavrulur. Sivri biberlerin çekirdekleri temizlenir ve kuşbaşı doğranır, tavaya ilave edilir. Etler suyunu çektiğinde doğranmış mantarlar ilave edilir. Mantar suyunu çektiğinde kabuğu soyulmuş ve doğranmış domatesler ilave edilir. Baharatlar ilave edilir. Çoban kavurma piştiğinde ince kıyılmış maydanoz katılır ve sıcak sıcak servis yapılır.

Ispanak Kavurması

1,5 kilo ıspanak
100 gr. tereyağı veya margarin
3 adet soğan
6 adet yumurta
100 gr. tulum peyniri veya kaşar peyniri
Kâfi miktarda tuz, karabiber

Hazırlanışı:

Ispanaklar ayıklanır. Bol suyla (mümkünse sırkeli suyla) yıkandıktan sonra sıcak suya daldırılır ve çıkartılır. Soğuduktan sonra yemeklik doğranır. Bir tencerede tereyağı eritilir.Soğanlar pembeleşinceye kadar kavrulur. Ispanaklar ilave edilir. Suyunu çekene kadar kavrulur (15 dakika). Zevke göre tuz ve karabiber ilave edilir. Daha sonra ateşten alınır ve bir kenarda bekletilir. Bir tavada yumurtalar omlet şeklinde pişirilir. Omlet kare kare kesilerek ıspanağa ilave edilir. Üzerine kaşar rendesi veya tulum peyniri ilave ederek fırında 10 dakika pişirilir. Sıcak sıcak servis yapılır.

Ispanak Köftesi

1,5 kilo ıspanak	2 çorba kaşığı un
500 gr. patates	Kâfi mıktarda tuz, karabıber,
2 adet yumurta	Muskat rendesi

Kızartmak için: 3 adet yumurta, Un, Sıvı yağ

Hazırlanışı:

Ispanaklar ayıklanıp yıkandıktan sonra 1 su bardağı su ile bir taşım kaynatılır, sıkarak suyu süzülür ve irice doğranır. Patateslerde yıkanıp bol suda haşlanır. Patatesler soyulup rendelenir. Ispanaklar, patates rendesi, 2 adet yumurta, un, tuz, karabiber ve muskat rendesi karıştırılarak yoğrulur. Köfteler yapılır, önce una sonra yumurtaya bulayarak kızartılır.

Ispanaklı Omlet Rulo

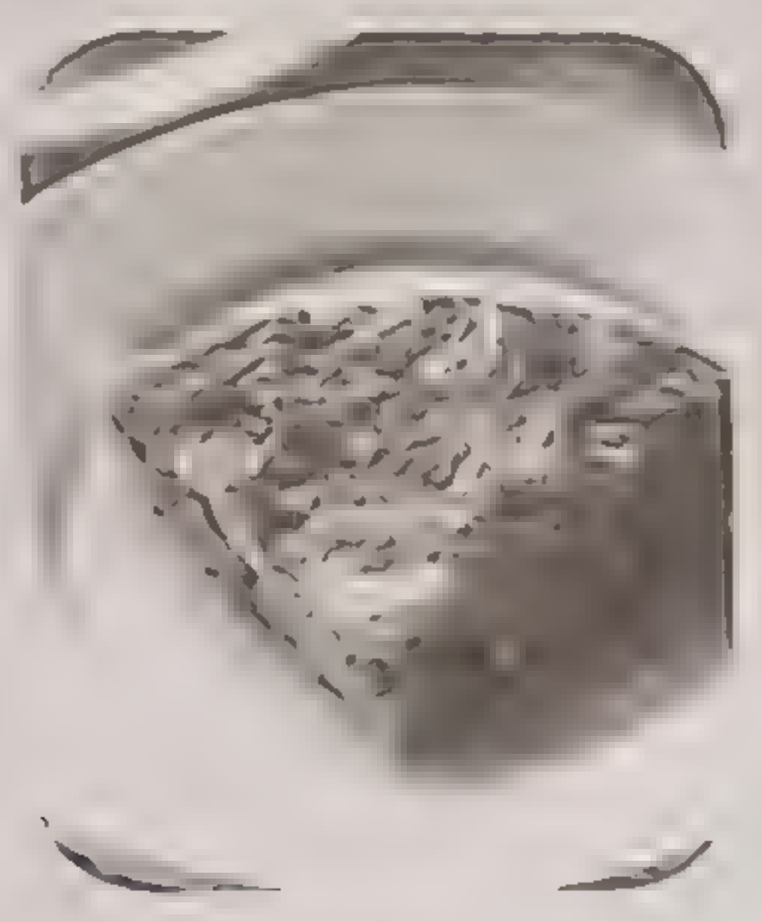
1 kg. ıspanak	130 gr. margarin
6 yumurta	1 kaşık un
6 çorba kaşığı rendelenmış kaşar	1,5 su bardağı süt
veya gravyer peyniri	Kâfi miktarda tuz

Hazırlanışı:

30 gr. margarin, un ve sütle birlikte orta ateşte beşamel sos hazırlanır. Sos ateşten alındıktan sonra, 4 çorba kaşığı rendelenmiş kaşar peyniri katılır, hızlı hızlı karıştırılarak peynir sosa iyice yedirilir. Ispanak ayıklanıp yıkandıktan sonra haşlanır. Haşlanan ıspanağın suyu süzülür ve doğranıp, bir kâseye boşaltılır. Üzerine iki çorba kaşığı beşamel sos ve kalan rendelenmiş kaşar peyniri katılır, yeteri kadar tuz serpilerek karıştırılır.

Yumurtalar cam veya porselen kapta, tuz ilave edildikten sonra iyice çırpılır. 50 gr. margarin tavaya konur, ateşe oturtulur. Yağ kızdıktan sonra çırpılmış yumurtanın dörtte biri tavaya dökülüp omlet pişirilir. Omletin her iki tarafı da iyice kızardıktan sonra tavadan alınıp düz bir tabağa konur. Omletin ortasına iki kaşık ıspanak konarak, rulo biçiminde sarılır. Kalan yumurtayla üç omlet daha pişirilir ve ortasına ıspanak konularak rulo biçiminde sarılır.

Kalan 50 gr. yağla yağlanmış tavaya, rulo biçiminde sarılmış omletler dizilir ve üzerine kalan beşamel sos dökülerek kızgın fırına sürülür. Beş dakika kadar pişirildikten sonra, fırından çıkarılıp sıcak sıcak servis yapılır.



Izgara Köfte

500 gr. dana veya koyun karışımı az yağlı kıyma	1/2 demet maydanoz
1 adet orta boy soğan	1 diş sarımsak
1 dilim bayat ekmek	Kâfı miktarda tuz karabıber
	Kimyon

Hazırlanışı:

Kıyma ıslatılıp sıkılmış ekmek içi, dövülmüş sarımsak, rende soğan, tuz, karabiber, kimyon ve ince kıyılmış maydanozla iyice yoğrulur (mümkün mertebe çok yoğurmalı). Cevizden biraz büyük parçalar kopararak elde oval yassı şekil verilir. Yağsız tavada veya ızgarada pişirilir. Servis tabağına alınır üzerine kekik serperek servis yapılır.

Not: Kuru köfte yapmak için içine 1 veya 2 yumurta kırılır ve ekmeği biraz çoğaltılır. Uzun yuvarlak kofteler yapılarak kızgın yağda kızartılır. Yukarıdaki koftede ekmek yerine ıslatılmış bir çay bardağı irmik veya ıslatılarak yumuşatılmış ince bulgur da kullanılabilir.

Izgara Tavuk

750 gr. biftek, şiş veya baget tavuk	1/2 çay bardağı sıvı yağ
1 adet limon suyu	1/2 demet maydanoz
2 diş sarımsak	1 tatlı kaşığı kekik
	Tuz, karabiber, pul biber

Hazırlanışı:

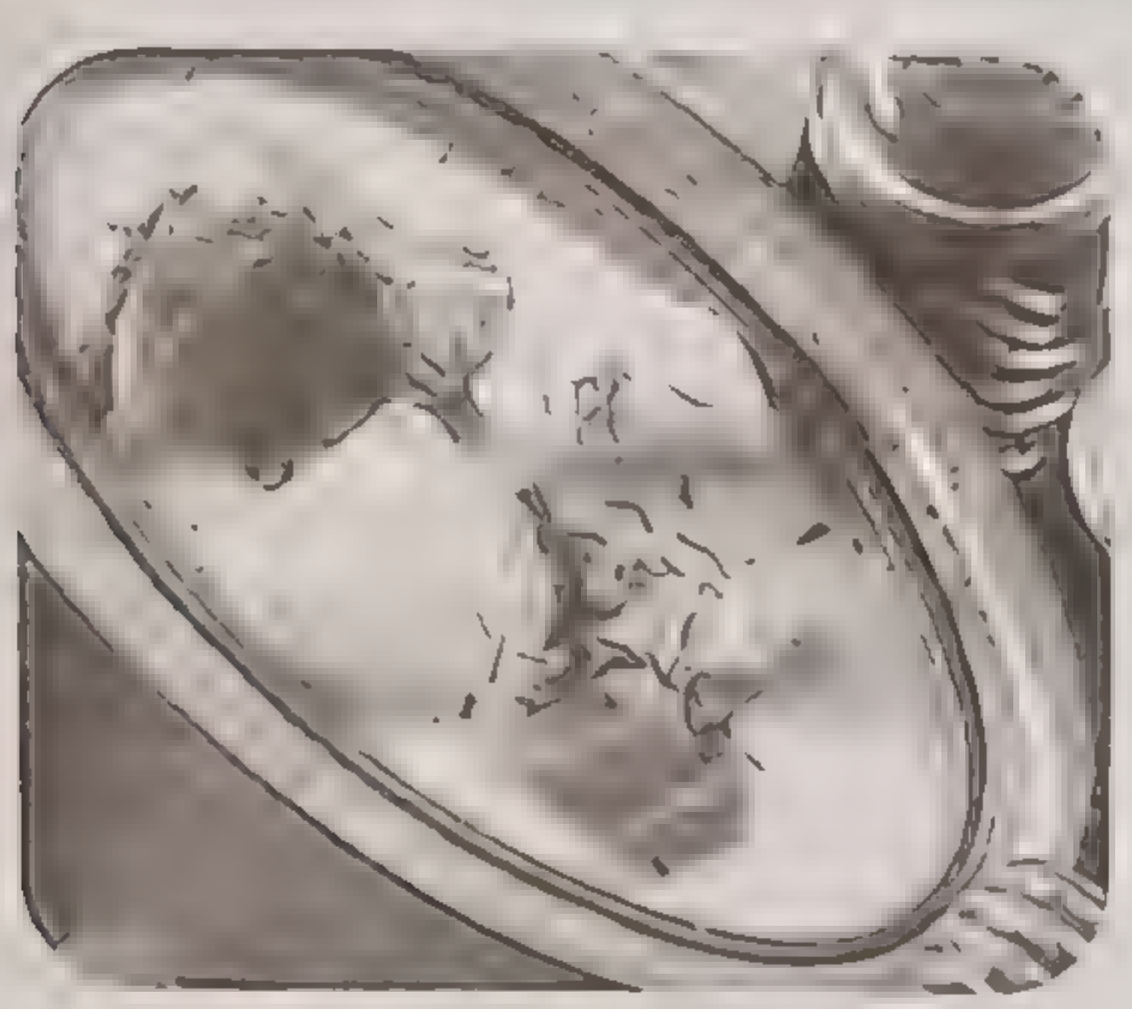
Tavuk eti hariç bütün malzemeler robotta çekilir. Tavuk etleri bu sosa yatırılır ve bir gece buzdolabında bekletilir. Ertesi gün ya ızgarada ya da yağsız tabada kızartılır.

İncik Kebabı

4 adet kuzu incik	1 çay kaşığı tane karabiber
1 adet kırmızıbiber	1 çay kaşığı rosemary
1 adet dolmalık biber	3 adet defne yaprağı
1 çay kaşığı salça	8 adet taze fasulye
1 adet soğan	4 adet patates
1 litre su	Kâfi miktarda tuz

Hazırlanışı:

Kuzu incikleri temizlendikten sonra tencereye aktarılır. Biberlerin çekirdek yatakları çıkartıldıktan sonra iri parçalar halinde doğranır ve etin üzerine eklenir. Sulandırılmış 1 çay kaşığı domates salçası ilave edilir. Soğanın kabukları soyulduktan sonra iri iri doğranır. 1 litre su tencereye aktarılır. Son olarak 1 çay kaşığı rosemary, 3 adet defne yaprağı ve 1 tatlı kaşığı tuz tencereye aktarılır. Etler yumuşayana dek pişirilir. Önceden haşlanmış patates ve taze fasulyelerle birlikte servis yapılır.



İşkembeli Nohut

300 gr. işkembe	Yarım limonun suyu
3 baş soğan	Yarım çay kaşığı tuz
1 orta boy havuç	300 gr. işkembe
1 demet maydanoz	3,5 su bardağı nohut
1 çorba kaşığı zeytinyağı	5 çorba kaşığı margarin
2 diş sarımsak	Yarım çay kaşığı tuz

Hazırlanışı:

Önceden temizlenmiş, yıkanmış işkembe, soğan (bütün olarak 1 baş soğan), havuç, maydanoz, zeytinyağı, sarımsak, yarım limonun suyu ve tuz bir tencereye konur. Üzerilerini birkaç santim örtecek kadar soğuk su ilave edilip, bir taşım kaynatılır. Kaynadıktan sonra tencerenin altı kısılır. Bu haliyle yaklaşık 2-3 saat, işkembe yumuşayıncaya kadar, zaman zaman üzerinde oluşan kefi alınarak pişirilir. İşkembe yumuşayınca, delikli bir kaşıkla işkembeler alınıp soğumaya bırakılır. Soğuyan işkembe 3 cm x 1 cm boyutlarında kesilir. Öte yanda bir gün önceden ayıklanıp suya yatırılmış nohutlar süzülüp, bir tencereye konur. Üzerini birkaç santim örtecek kadar su ilave edilip, harlı ateşte bir taşım kaynatılır. Daha sonra ateş kısılıp, yaklaşık 1 saat nohutların yumuşaması beklenir. Nohutlar yumuşayınca tencere ateşten alınır. Bir başka tencerede belirtilen miktardaki margarin eritilir. 2 baş soğan soyulup ince ince doğranır. Tencereye atılır. Soğan pembeleşinceye kadar sote edilir. İşkembenin haşlama soyundan 4 su bardağı ve bir miktar tuz ilave edip, bir taşım kaynatılır. Ardından nohutlar katılır. Ateş iyice kısılır. Tencerenin kapağı örtülüp, ağır ateşte yaklaşık 1 saat pişirilir. Peşi sıra işkembeler katılır. Yine ağır ateşte, 1 saat daha pişirilir. Sıcak olarak servis yapılır.

Kabak Bayıldı

1 kılo kabak	8-10 diş sarımsak
2 adet domates	2 tatlı kaşığı toz şeker
3 adet soğan	Kâfi miktarda tuz
1/2 su bardağı zeytinyağ	Yarım demet dereotu

Hazırlanışı:

Kabaklar yıkanıp, kurulanıp, uzerleri kazıdıktan sonra, kabak oyacağıyla içleri çıkartılır. Kabaklar uzunlamasına ikiye kesilip bir tepsiye dizilir. Soğanları halka halka doğrayın. Kızdırılmış yağda pembeleşınceye kadar kavurun. Kabukları soyulup küp küp doğranmış domatesler, soyulmuş sarımsakla, tuz ve şekeri ilave edilir. Kabakların içleri bu harçla doldurulur. Bir su bardağı sıcak su koyup, orta ateşte kabaklar yumuşayıp, pişene kadar pişirilir. Soğuduktan sonra üzerine dereotu serpilip servis yapılır.

Kabak Mıhsı

1 kilo kabak	1 kaşık margarin
400 gr. kıyma	1 bardak ayçiçek yağı
1 adet orta boy soğan	Tuz, karabiber
1/2 demet maydanoz	

Hazırlanışı:

Kabalar, dolma şeklinde, biraz kalın oyulur. Yağda döndürerek kızartılır. Kıyma soğanla hafifçe kavrulur, tuz, karabiber ve maydanoz ilave edilir. Kızarmış kabaklar bu karışımla doldurulur ve domatesle kapatılır. Az su katarak ağır ateşte pişirilir veya orta hararette fırında pişirilir.

Not Arzuya gore kıymaya 1 çay bardağı ınce bulgur katılabılır

Kabak Mücveri

2 adet kabak	Yarım demet maydanoz
1 adet doğan	Yarım çay bardağı rende beyaz peynir
3 adet yumurta	1 su bardağı sıvı yağ
3 kaşık un	Tuz, karabıber, kırmızı biber
1 çay kaşığı kabartma tozu	
Yarım demet dereotu	

Hazırlanışı:

Kabaklar yıkanır, kazılır rendelenir. Soğan rendesi, un, kabartma tozu, yumurta, dereotu, maydanoz, rendelenmiş peynir, kabak rendesi, tuz ve biberler bir kapta iyice karıştırılır. Kaşık kaşık dökerek kızgın yağda kızartılır. Kâğıt havlu yardımıyla fazla yağı çekilir.

Not: Mücver ince kıyılmış ve haşlanmış ıspanak, rende patates, pazı ve karnabahar ile de yapılabilir.

Kabak Sote

1 kılo korpe kabak	1dış ince kıyılmış sarımsak
1 çorba kaşığı tepeleme tereyağı (tercihen zeytinyağı)	1 bağ kıyılmış taze nane
1 adet ince kıyılmış orta boy soğan	4 adet kup kup doğranmış domates
	Kâfi miktarda tuz

Hazırlanışı:

Kabaklar yıkanır ve doğranır. Bir tencerede soğan ve sarımsak 2 dakika kavrulur. Domatesler ve tuz ilave edilir ve 3-4 dakika pişirilir. Kabaklar ve nane ilave edilir. Bir defa karıştırılır ve kapağını kapatarak orta ateşte yarım saat pişirilir. Tereyağı kullanırsanız sıcak sıcak, zeytinyağı kullanırsanız soğuk olarak servis yapılır.

Kadınbudu Köfte

500 gr az yağlı kıyma	1/2 su bardağı un
1 çay bardağı pirinç	4 adet yumurta
2 adet orta boy soğan	1 su bardağı sıvı yağ
1/2 demet maydanoz	Kâfi miktarda tuz, karabiber,
1/2 demet dereotu	Kimyon, yeni bahar

Hazırlanışı:

Bir kaşık yağda, ince kıyılmış soğanla kıymanın yarısı kavrulup ılıtılır. Haşlanmış pirinç, çiğ kıyma, ince kıyılmış dereotu, maydanoz, tuz ve baharatlar kavrulmuş kıymaya katılır ve bir yumurta kırarak yoğrulur. Üç yumurta iyice çırpılır. Hazırlanmış köfte harcından cevizden biraz büyük, parçalar koparılır ve yassı köfteler yapılır. Önce una, sonra yumurtaya bulayarak yağda kızartılır. Kâğıt üzerine çıkarılır ve servis tabağına dizilir.

Kadınbudu Köfte (II)

500 gr. orta yağlı kıyma	Biraz maydanoz
2 adet soğan	2 çorba kaşığı pirinç
3 adet yumurta	3-4 kaşık margarin
3 kaşık galeta unu ya da un	Tuz, karabıber

Hazırlanışı:

Kıymanın yarısından biraz fazlası doğranmış soğan bir kaşık yağda et bıraktığı suyu çekinceye kadar kavrulur. Pirinç ayıklanıp yumuşayıncaya kadar bol suda haşlanır. Kıyma ateşten alınıp içine kalan çiğ kıyma, haşlanmış ve suyu süzülmüş pirinç, kıyılmış maydanoz, tuz ve karabiber ilave edilerek yumurtalarda kırılıp iyice yoğrulur (Karışım suluca olacaktır) Köfteden yumurta büyüklüğünde parçalar alınıp oval şekil verilir. Galeta unu ya da un serpilmiş tepsiye köfteler konur ve üzerine de galeta unu ya da un serpilir. Yemeğe yirmi dakika kala çırpılmış yumurtaya batırılıp kızartılır ve daha sonra kâğıt yayılmış bir tepsiye alınır. Yağı biraz sızdırıldıktan sonra servis tabağına konulup yanında garnitürle birlikte servis yapılır

Kâğıt Kebabı

1 çorba kaşığı tereyağı	2 adet domates
150 gr. kuşbaşı et	1 çay kaşığı kekik
1 adet soğan	Kâfi miktarda tuz
1 diş sarımsak	Yağlı kâğıt

Hazırlanışı:

1 çorba kaşığı tereyağı tencerede eritilir. Et ilave edilir ve iyice kavrulur. Suyunu çekince yemeklik doğranmış soğan ve dövülmüş sarımsak eklenir karıştırılır.Birkaç dakika daha kavrulur,küp doğranmış domates ilave edilir ve altı kapatılır. 1 çay kaşığı kekik ve tuzu eklenir. Yağlı kağıda sarılır. Önceden ısıtılmış 200 dereceli fırında 5 dakika daha tutulur. Fırından alınca,üzerindeki kâğıt hafifçe yırtılır Dilenirse ince kıyılmış maydanozla süsleyip,servis yapılır.

Kalamar Tava

200 gr. dondurulmuş kalamar
1 su bardağı un
1/2 çay kaşığı tuz

Hazırlanışı:

Un ve tuz bir kapta karıştırılır. Kalamarlar çözüldükten sonra bu karışıma bulanarak kızgın yağda 2-3 dakika kızartılır. Yanında patates tava tavsiye edilir.

Karides Güveç

1 paket dondurulmuş karides güveç
1 çorba kaşığı tereyağı
Tuz, karabiber
400 gr. mantar (arzuya göre)
1 su bardağı kaşar peynir rendesi
1 adet ince kıyılmış soğan
1/2 fincan beyaz şarap (arzuya göre)

Hazırlanışı:

Karidesin çözülmesini beklemeden 1 çorba kaşığı tereyağı ve soğanla birlikte 5 dakika ağır ateşte kavrulur. Dilimlenmiş mantar, tuz, karabiber ve şarap ilave edilir ve üstü açık olarak bir taşım kaynatılır. Sonra bir güveç kabına alınır ve üzerine kaşar rendesi serpilerek 180 derecede fırında üzeri pembeleşene kadar pişirilir.

Kereviz Pane

2 adet orta boy kereviz	Galeta unu, tuz
2 çorba kaşığı un	1 çay bardağı sıvı yağ
2 adet yumurta	1/2 demet dereotu

Hazırlanışı:

Kerevizler soyulduktan sonra bütün olarak limonlu suda haşlanır. Bir dilim kalınlığında halkalara dilimlenir. Önce una, sonra çırpılmış yumurtaya ve sonrada galata ununa bulanarak kızartılır. Servis tabağına alınır ve üzerine ince kıyılmış dereotu serpilir.

Not: Balıkla servis yapılabilir.

Kıymalı Patates Püresi

1 kilo patates	2 adet domates
1 çay bardağı süt	2 adet soğan
2 çorba kaşığı margarın	1 çay bardağı rende kaşar peyniri
400 gr. kıyma	Kâfi miktarda tuz,
2 adet çarlıston biber	Karabiber, kırmızı biber

Hazırlanışı:

Patatesler soyularak parçalar halinde haşlanır. Sıcakken bir çay bardağı süt ve 1 kaşık margarin katıp ezilerek püre haline getirilir Tuz ve karabiber ilave edilir. Bir tavada ince kıyılmış soğan margarinle birlikte sarartılır. Kıyma ilave edilerek kavrulur. Kavrulmuş kıtmanın üzerine küp küp doğranmış domatesler, biberler, tuz ve karabiber serpilerek pişirilir. Patates püresi yağlanmış fırın kabına yayılır. Kıymalı harç püreyi kapatacak şekilde üzerine yayılır.En üste rende kaşar serpilir. Üstü kızarana kadar fırında pişirilir.

Koklet Pane

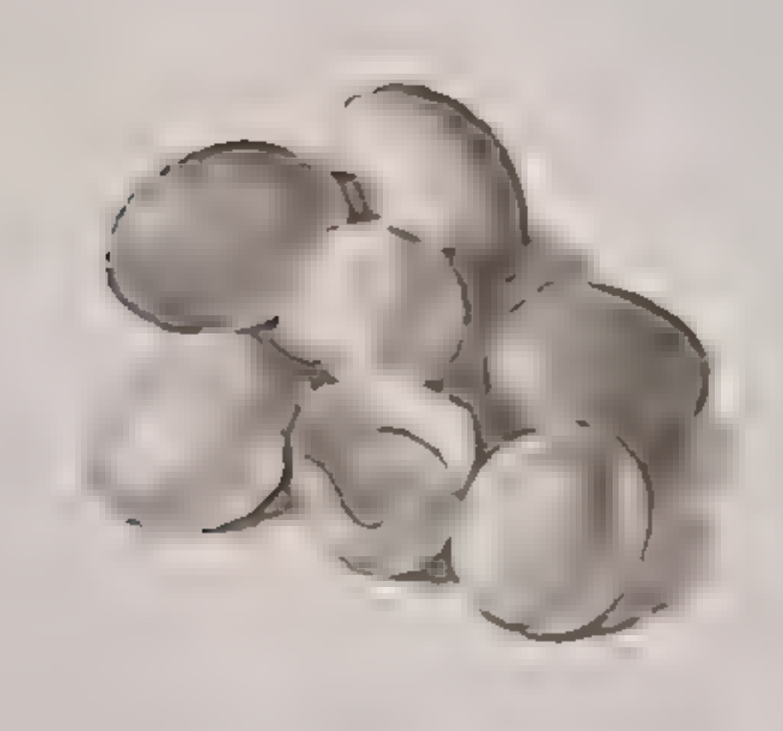
1 kilo pirzola | 1 çay bardak sıvı yağ
1 adet kuru soğan | Kâfi mıktarda tuz, karabıber

Kızartmak için: Un, Yumurta, Galeta unu, Sıvı yağ

Hazırlanışı:

Soğanlar ince rendelenir, tuz ve karabiber katarak terbiye hazırlanır. Pirzolalar bu terbiyeye batırılır ve 1 geve buzdolabında bekletilir. Kızartmadan önce, sırasıyla una, çırpılmış yumurtaya en son galeta ununa batırarak kızartılır. Saplarına aluminyum folyo sararak servis yapılır.

Not: a.) Bir gece önceden hazırlamanız gerekiyor.
b.) Yanında pilav, püre veya haşlanmış sebzeler ile servis yapabilirsiniz.



Köfteli Bezelye

2 su bardağı iç bezelye	5 çorba kaşığı patateslı garnıtur
1/2 çay bardağı sıvı yağ	250 gr. köftelik kıyma
3 çorba kaşığı	3 çorba kaşığı soğan rendesi
doğranmış kuru soğan	Tuz, kara biber, kimyon
1 adet domates	Kızartmak için sıvı yağ

Hazırlanışı:

Bir kaba kıyma, soğan, tuz, kara biber ve kimyonu konulur ve yoğrulur. Köfte hamurundan fındık iriliğinde parçalar kopartılır ve yuvarlak köfteler hazırlanır. Köfteleri sıvı yağda kızartılır. Ve, köftelerin fazla yağının süzülmesi için, kâğıt mutfak havlusunun üzerine alınır.

Beri yanda, yarım çay bardağı sıvı yağı tencerede kızdırılır. 3 çorba kaşığı doğranmış soğanı eklenir ve pembeleştirilir. Küp küp doğranmış domatesi ilâve edin. Birkaç dakika kavurun. 2 su bardağı dolusu iç bezelye ve 3 çorba kaşığı patatesli garnitür eklenir. 1-2 dakika daha kavurup üzerine geçecek kadar sıcak su katılır. Yemeğin tuzunu ayarlanır ve 15 dakika daha pişirilir. En sonunda da, köfteler tencereye koyulur bir taşım daha kaynatılır.

Kremalı Tavuk

4 adet tavuk göğüs fileto
2 çorba kaşığı margarın veya tereyağı (30 gr.)
2 adet yarım ay şeklinde ince kıyılmış kuru soğan
2 su bardağı ince doğranmış mantar
1 çorba kaşığı hardal
6-7 adet kornişon turşu
3/4 su bardağı krema (180 ml)
2 çorba kaşığı zeytinyağı (30 ml)
Tuz, karabiber
Tatlı kırmızı biber

Hazırlanışı:

Tavuk göğüsleri, streç filmin arasına yerleştirilir, bir merdane veya bir şişe yardımıyla döverek, inceltilir. İnce şeritler halinde kesilir. Bir tavada margarin veya tereyağı eritilir. Soğanlar ilave edilir ve yumuşayana kadar kavrulur. Sonra mantarlar ilave edilir. 1 çorba kaşığı zeytinyağı mantarların üzerine gezdirilir ve 5 dakika daha pişirilir. Mantar ve soğanlar bir kenara ayrılır. 1 kaşık zeytinyağını ve 1 kaşık tereyağını tavada eritilir ve tavuklar pişene kadar karıştırılarak (8-10 dakika) kavrulur. Ayrılmış mantar ve soğanlar tavuklara ilave edilir. Bir kabın içerisinde hardal, tuz, karabiber ve krema karıştırılır. İnce kıyılmış kornişon turşu ve krema karışımını tavadaki tavuklara ilave edilir ve yemek kaynatmadan 3-4 dakika ısıtılır. Üzerine toz kırmızı biber serpilir ve makarna ile birlikte servis yapılır.

Kuzu Kapama (Rumeli Usulü)

800 gr kemikli kuzu eti
10 adet taze soğan
5 diş sarımsak
1 demet taze nane
4 çorba kaşığı margarın veya tereyağı (60 gr)
5-6 adet pazı yaprağı
3 adet kuru soğan
2 çorba kaşığı un (20 gr.)
3-4 defne yaprağı
5-6 adet karanfil
Kâfi miktarda tuz, karabiber

Hazırlanışı:

Etler 1,5 litre suda karanfil, tuz ve defne yaprağı ilave edilerek 10-15 dakika kader haşlanır. Haşlama suyundan çıkartılır ve bir kenarda bekletilir. Kuru soğan halka halka doğranır. Pazı yaprakları ayıklanıp iri iri doğranır. Taze soğanlar 5 santim uzunluğunda kesilir. Sarımsaklar iri iri doğranır. Etler bir tencereye dizilir. Halka soğanlar, taze soğanlar, sarımsaklar, yarım demet nane ve pazı yaprakları etlerin üzerine kapatılır. Zevke göre tuz, karabiber ilave edilir. Tereyağı ufak parçalar halinde tencereye konulur ve 50-55 dakika pişirilir. Un yarım bardak suda eritilir. Kalan nane, taze soğan ve sulandırılmış un, pişmesine yakın, etlere ilave edilir ve 2-3 dakika daha pişirilir. Hemen servis yapılır.

Kuzu Pirzola

1 kilo kuzu pırzola
3 adet yumurta
1 su bardağı un (120 gr.)
1 su bardağı mısır gevreği
1 su bardağı yulaf ezmesi
tuz, karabıber, kırmızıbıber
1 çorba kaşığı kekik
2 çorba kaşığı sıvı yağ
Kızartmak için sıvı yağ

Hazırlanışı:

Kuzu pirzolaları dövülerek inceltilir, fazla yağları alınır. Yumurtalar çırpılır ve 1 çorba kaşığı suyla karıştırılır. Mısır gevreği ve yulaf ezmesi birlikte bir kabın içerisinde ezilir. Un, tuz, karabiber, kırmızıbiber ve kekik bir kapta karıştırılır. Pirzolalar önce una, sonra yumurtalı karışıma, daha sonra mısır ve yulaf ezmesi karışıma bulanır ve kızartılır. Sıcak sıcak servis yapılır.

Külbastı

500 gr bütün fileto	1 adet soğan rendesi
1 çay bardağı sıvı yağ	2 diş sarımsak
1 çay bardağı sut	Kâfı mıktarda tuz, karabıber, kekık

Hazırlanışı:

Bütün fileto ince ince dilimlenir. Bir kâsede sut, rende soğan, dövülmüş sarımsak,yarım çay bardağı sıvı yağ, tuz, karabiber, kekık karışımını çırparak sos hazırlanır. Yaprak etler bu sosa bulanarak yayvan bir kaba dizilir. Artan sos üzerine dökülerek iki saat buzdolabında bekletilir. Yağsız tavada kızartılır. Patates püresi ile servis yapılır.

Limonlu Tavuk

6 adet tavuk budu	3-4 su bardağı tavuk suyu
5 adet lımon	1 çorba kaşığı maydanoz yaprağı
3 çorba kaşığı toz şeker	Kâfı mıktarda tuz,
150 gr. süt kreması	Acı kırmızı biber

Hazırlanışı:

Belirtilen miktardaki butlar, ortadan ikiye ayrılır. Öte yandan, 2 adet limon kabuğu rendelenip, 8 çorba kaşığı kadar limon suyu sıkılır. Bu suya, limon kabuğu, şeker, tuz ve kırmızı biber katılır. Güzelce karıştırılır. Biraz önce ikiye ayrılan butlar, bu karışımla terbıye edılır. Butlar süzülerek ayrı bir kaba alınır. Ancak sos atılmaz. Fırını 200 derecede ısıtılır. Izgara teli, fırının ikinci katına, altına da tepsisi konur. Soslanmış butlar ızgaranın üzerine özenle yerleştirilir. Butlar fırında yaklaşık 30 dakika pişirilir. Butlar pişerken, bir başka yerde, süt kreması, artan sos ve tavuk suyu 20 dakika kadar kaynatılır. Butlar nar gibi kızarınca fırından alınır. Genişçe bir porselen tabağa yayılır. Üzerleri, dörde bölünmüş limonla süslenir. Her birinın uzerine de birer maydanoz yaprağı konur. Sıcak olarak servıs yapılır.

Not· Bu yemek, arzu edılırse ordek, hatta hindi etıyle de denenebilır

Mantarlı İç Bezelye

250 gr. dana etl
2 su bardağı dolusu bezelye
100 gr. mantar
2 adet kuru soğan
2 adet havuç
2-3 adet sivri biber
2 adet domates
2 su bardağı su
5-6 diş sarımsak
Bir tutam maydanoz
Bir tutam dereotu
Yeteri kadar sıvı yağ
Kâfi miktarda tuz

Hazırlanışı:

Dana etin kuşbaşı doğranır ve sıvı yağda kavrulur. Etin kendi saldığı suyunu çekene kadar kavurduktan sonra, yemeğin harcı hazırlanır. Bunun için, kuru soğan, sarımsak, havuç ve mantarlar doğranır. Tencereye önce soğanı, sonra mantarları öbür sebzeleri sırayla koyulur. Hepsi bir arada, biraz kavrulur. Üzerine iki su bardağı kaynar suy ve bezelye eklenir. Kısık ateşte yeterince pişirdikten sonra üzerine, isteğe göre kıyılmış maydanoz ya da dereotunu serpilir.

Mantarlı Köfte

500 gr. mantar
500 gr. dana kıyma
1 adet orta boy soğan
3 diş dövülmüş sarımsak
1/2 demet maydanoz
1 çay bardağı sıvı yağ
Kâfi miktarda tuz, karabıber

Hazırlanışı:

Mantarların yarısı ince kıyılarak sıvı yağda kavrulur. Kalan mantar, kıyma, soğan, sarımsak ve maydanoz rondada çekilir. Bu karışıma kavrulmuş mantar ilave edilir, tuz ve karabiber katılır. Cevizden büyük parçalar kopartılarak uzun yassı köfteler hazırlanır.Yağsız tavada kızartılarak servis yapılır.

Not: Dana kıyma yerine tavuk kıyma da kullanabilirsiniz. Cam kaba aktararak fırında da kızartabilirsiniz.

Mantarlı Yumurta

200 gr. mantar	3 adet lop yumurta
1 çay bardağı zeytınyağı	1 çorba kaşığı salça
1 diş sarımsak	

Hazırlanışı:

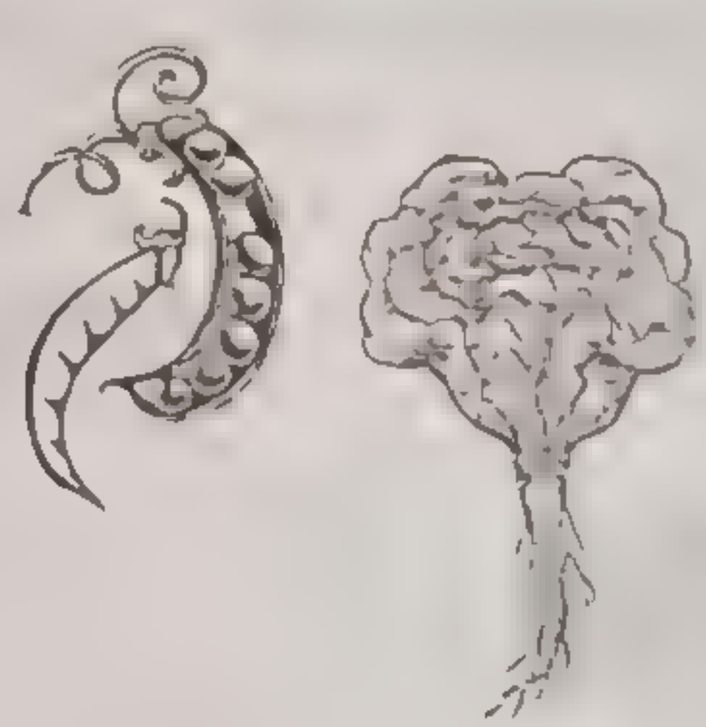
Mantarlar yıkanır, kurulanır ve dilimlenir. Bir tencerede ısıtılmış yağa mantarlar ve çintilmiş sarımsak (istenirse ezecek ilenden ezilebilir) ilave edilir ve pişirilir. Lop yumurtalar ve salça ilave edilir. Biraz su ilave edilerek ağzını kapatmadan pişirilir (5-7 dakika).

Marullu Bezelye

2 adet ince kıyılmış	2 çorba kaşığı un
orta boy soğan	2 su bardağı et suyu
1 çay kaşığı toz şeker	(yoksa su da olabilir)
2 adet marul	1 kiloluk konserve bezelye
1 çorba kaşığı margarin	Kâfi miktarda tuz
(veya 2 çorba kaşığı sıvı yağ)	

Hazırlanışı:

Marullar yıkanır ve ince ince doğranır. Soğanlar kıyılır ve yağda 2 dakika kadar kavrulur. Un ilave edilir ve karıştırılır (topaklanmasını önlemek için). Karıştırarak et suyu, kıyılmış marullar, bezelye, tuz ve şeker ilave edilir. Ağır ateşte 30 dakika pişirilir. (10 kişiliktir)



Maşkul

1 adet tavuk	3-4 diş sarımsak
3 adet yumurta	1 çorba kaşığı un
4 su bardağı su veya et suyu	Kâfı miktarda tuz, karabiber
1 çorba kaşığı sirke	

Hazırlanışı:

Tavuk temizlendikten sonra haşlanır. Kemikleri ayrılır, tuz ve karabiber serpilir ve fırına dayanaklı bir tabaya yayılır. Yumurta un ile çırpılır, su veya et suyu ilave edilerek ağır ateşte 10 dakika. kaynatılır. Sirkeli dövülmüş sarımsak ilave edilir. Sos tavuk etlerine örtecek şekilde üzerine yayılır. Fırında üstü hafif kızarana kadar pişirilir. Sıcak sıcak servis yapılır.

Maydanozlu Palamut

2 adet palamut	1 adet limon
2 demet maydanoz	Kâfi miktarda tuz
1 çay bardağı sıvı yağ	

Hazırlanışı:

Maydanozlar sapları ile yıkanır. Maydanozların yarısı yayvan tencere veya tepsiye yayılır. Halka halka dilimlenmiş palamut maydanozların üzerine dizilir. Üzerine ince dilimlenmiş limon ve kalan maydanozlar döşenir. Üzerine tuz, sıvı yağ ve bir çay bardağı su gezdirilir. Tencerenin (veya tepsinin) kapağı kapatılarak 1 saat kısık ateşte pişirilir. Balıklar servis tabağına alınarak servis yapılır.

Mercimekli Köfte

2 su bardağı kırmızı mercimek
1,5 su bardağı ince bulgur
3 adet kuru soğan
3-4 kaşık margarın
2-3 çay kaşığı kırmızı biber
2-3 çay kaşığı karabiber
2-3 çay kaşığı kımyon
6-7 dal yeşil soğan
1 kaşık salça
Servis için yeşil salata
Yarım demet dereotu ve maydanoz

Hazırlanışı:

Soğan rendelenip yağla kavrulur. Taze soğan, dereotu, maydanoz temizlenip ince doğranır. Mercimek ayıklanıp, 3-4 bardak su ile iyice haşlanır. Sıcakken bulgurun üzerine dökülüp karıştırılır. Ağzı kapatılarak bulgurun kabarması beklenir. Bulgur kabarınca kavrulmuş soğan, tuz, kırmızı ve karabiber, kimyon, salça konup yoğrulur Son olarak taze soğan, maydanoz, dereotu ilave edilip karıştırılır. Küçük koza şeklinde köfteler yapılır. Tabağa dizilir. Yeşil salata ile servis yapılır.

Meyaneli Kabak

2 adet kabak
2 çorba kaşığı un
1/2 su bardağı yoğurt
2 diş sarımsak
1/2 çay bardağı sıvı yağ
Tuz, kırmızı pul biber, maydanoz

Hazırlanışı:

Kabaklar temizlenir, birkaç parçaya atılarak haşlanır. Yarım çay bardağı yağda un kavrulur. Kabaklar servis tabağına alınır ve iyice ezilir. İçine kavrulmuş un ilave edilir ve karıştırılır. Sarımsaklı yoğurt üzerine ilave edilir. Pul biber ve maydanoz ile süslenir.

Mısır Gevrekli Tavuk

1/2 kilo tavuk biftek
1 çorba kaşığı salça
3 diş sarımsak
1/2 su bardağı krema
1/2 su bardağı rendelenmış dil peyniri
1 su bardağı ıri kıyılmış mısır gevreği
1 çay kaşığı toz şeker
1 kaşık soya sosu
Kâfı miktarda tuz, karabıber

Hazırlanışı:

Tavuklar parmak parmak kesilir. Soya sosu, dövülmüş sarımsak, şeker, tuz, karabiber ve salça karıştırılarak sos elde edilir. Parmak tavuklar (şayet zamanınız varsa, yoksa bir yarım saatte yeterlidir) 1-2 saat bu sosta bekletilir. Tavuklar fırın tepsisine dizilir. Üzerine krema, sonra mısır gevreği döşenir. En üste rendelenmiş dil peyniri serpilir ve fırında kızartılır. Sıcak sıcak servis yapılır.

Mısır Mücver

300 gr. konserve tane mısır
2 yumurta
Yarım su bardağı un
1 tatlı kaşığı kabartma tozu
2 çorba kaşığı sıvıyağ
Yarım su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri
15 gr. margarin
Kâfı mıktarda tuz, karabıber

Hazırlanışı:

Mısırın suyu süzülür. Yumurtalar geniş bir kâsede kırılır. Un, kabartma tozu ve sıvıyağı ekleyip çırpılır. Bu karışıma mısır ve kaşar peyniri katılır ve karıştırılır. Ağız tadına göre tuz ve karabiberi atılır. Belirtilen miktarda margarin tavaya eklenip kızdırılır. Mısırlı karışımdan birer çorba kaşığı dolusu alınıp tavaya ilave edilir. Kaşığın tersiyle hafifçe bastırıp yuvarlak şekil verilir. İki tarafı da kızartılıp kâğıt havlu üzerine alınır. Servis tabaklarına paylaştırıp sıcak olarak servis yapılır.

Palamut Pilaki

2 adet palamut	2 adet orta boy soğan
400 gr. patates	1 su bardağı sıvı yağ
400 gr. havuç	1 tatlı kaşığı toz şeker
100 gr. sivri biber	2 su bardağı su
200 gr. domates	Kâfi miktarda tuz
50 gr. mantar	

Hazırlanışı:

Palamutların kılçıkları çıkartılır ve kuşbaşı doğranır. Soğanlar yemeklik doğranır. Mantar ve sivri biberler dilimlenir. Domatesler rendelenir veya soyulduktan sonra küp küp doğranır (konserve de olabilir). Havuç ve patatesler haşlandıktan sonra ufak ufak doğranır. Büyükçe bir tavaya sıvı yağ boşaltılır ve kızdırılır. Soğanlar pembeleşene dek kavrulur. Diğer sebzelerde ilave edilir ve 20 dakika sote edilir. Palamutlar, su, şeker ve tuz ilave edilir. Palamut yumuşayana kadar pişirilir. Arzuya göre kıyılmış maydanoz ve limon dilimleri ile süslenerek servis yapılır.

Not: Bu pilaki diğer balıklarla da yapılabilir.

Papaz Yahnisi

1/2 kılo arpacık soğan
3 baş sarımsak
3 çorba kaşığı margarin
veya tereyağı
1/2 çay bardağı sirke
5 su bardağı sıcak su
1 tatlı kaşığı tarçın
1 tatlı kaşığı yenıbahar
1 tatlı kaşığı kımyon
1/2 kilo kuzu etı
1 paket et suyu paketi
(veya taze et suyu)
1 çay kaşığı kırmızı bıber
Kâfi miktarda tuz

Hazırlanışı:

Margarin veya tereyağı bir tencerede eritilir. Kuşbaşı kuzu eti ilave edilir ve suyunu çekene kadar ara sıra karıştırarak kavrulur. Etler suyunu çektikten sonra soğanlar ve sarımsaklar bütün olarak etlere ilave edilir ve 5 dakika daha kavrulur. 5 su bardağı sıcak su ve et suyu tableti ilave edilir ve kısık ateşte pişirilir. Kırmızı biber serperek servis yapılır. Arzuya göre dereotu ve maydanoz üzerine serperek zenginleştirilebilir.

Pastırmalı Kuru Fasulye

2 çorba kaşığı margarin
125 gr. pastırma
250 gr. konserve domates
2 iri soğan
1 ırı yeşıl dolmalık bıber
5 su bardağı tavuk ya da et suyu
400 gr kuru fasulye

Hazırlanışı:

Belirtilen miktardaki margarin tavada eritilir. Yağ kızınca pastırmalar atılıp, sote edilir. Soyulmuş ve ince ince doğranmış soğan tavaya katılır. Soğan pembeleşinceye kadar kavrulur. Domates ve biberi katılır. Domates suyunu çekene kadar (yaklaşık 4 dakika) pişirilir. Bu karışımın üzerine et ya da tavuk suyu ilave edilir. Bir taşım kaynatılır. Bir gün önceden ayıklanıp, ıslatılmış kuru fasulyeler, bir tencerede üzerini aşacak kadar soğuk su ilave edildikten sonra diriliğini kaybedinceye kadar (yaklaşık 30 dakika) haşlanır. Haşlanmış fasulyeler süzülüp bir başka tencereye aktarılır. Üzerine pastırmalı domates harcı dökülür. Ağır ateşte fasulyeler iyice yumuşayıncaya kadar (yaklaşık 1,5 saat) pişirilir (Eğer gerekirse, sıcak tavuk ya da et suyu ilave edilebilir). Bu sürenin sonunda tencere ateşten alınır. Önceden ısıtılmış tabaklarda sıcak olarak servis yapılır.

Patates Köftesi

5 adet patates	1 çay bardağı rende kaşar peyniri
2 çorba kaşığı patates nişastası	1 su bardağı sıvı yağ (kızartma
1 adet yumurta	için)
1 çay kaşığı kırmızı biber	Kâfi miktarda tuz

Hazırlanışı:

Haşlanmış patateslerin kabukları soyulur ve çatalla ezilir. Rende kaşar peyniri, yumurta, patates nişastası, tuz ve kırmızı biber katılır ve yoğrulur. Eller patates nişastasına bulayarak köfteler yapılır. Sıvı yağda kızartılır ve sıcak sıcak servis yapılır.

Not. Kofteler once una, yumurtaya, sonra da galete ununa bulanarak kızartılabilir

Patates Gramaten

5-6 adet iri patates	2 adet yeşil biber
2 adet domates	2 adet yumurtanın sarısı
1 adet soğan	2 çorba kaşığı un
3 çorba kaşığı kıyma	1 su bardağı yoğurt
1/2 çay bardağı sıvı yağ	Kâfi mıktarda tuz, karabıber

Hazırlanışı:

Soğanlar ve kıyma yağda kavrulur. Ufak doğranmış domates ve biberler ilave edilir. Daha sonra kuşbaşı doğranmış patatesler ilave edilir ve tuz ve karabiber serpilir. Biraz su ilave ederek pişirilir. Yemek cam fırın kabına alınır. Üzerine hazırlanmış sos dökülür ve fırında kızarana dek pişirilir.

Sosun yapılışı: Bir kâsede 2 yumurta sarısı, un, yoğurt tuz ve karabıber guzelce çırpılır.

Patates Oturma

3 adet büyük boy patates (750gr)
4 adet yumurta
1 su barağı rendelenmiş kaşar (100 gr.)
2 çorba kaşığı sıvı yağ
1 çay kaşığı, isteğe gore, tatlı veya acı kırmızı biber
Kâfi miktarda tuz, karabiber

Hazırlanışı:

Patatesler diri kalacak şekilde (soyulmadan) haşlanır. Kaşar peynıri rendelenir. Patatesler soyulur ve rendenin iri bıçağıyla rendelenir. Baharatlar ilave edilir. Yağ tavada kızdırılır. Patatesler tavada her iki tarafından kızartılır. Patates oturmasının üzerinde dört çukur açılır ve içine yumurtalar kırılır. Kapağı kapalı olarak 1-2 dakika pişirilir. Ardından rende kaşar üzerine serpilir (Kaşarı yumurtaların sarısının üzerine serpiştirmeyin). Yumurtalar arzuya göre piştikten sonra, sıcak sıcak servis yapılır.

Patates Pane

4 adet patates
1 çorba kaşığı kuru nane
1 çorba kaşığı kıyılmış maydanoz
1 adet yumurta
Kâfi miktarda tuz, karabiber

Hazırlanışı:

Patatesler haşlanır ve püre haline getirilir. Yumurta, kuru nane, maydanoz,tuz ve karabiber katarak yoğrulur. Eli ıslatarak ceviz büyüklüğünde parçalar kopartılır ve yuvarlanır. Yağlanmış fırın tepsisine dizilir ve üzerine el ile bastırılır. Fırında hafif kızartılır.

Not. Et yemekleri yanında garnıtur veya soğuk olarak meze gibi servis yapılır

Patlıcan Karnıyarık

6 adet patlıcan	1-2 adet yeşil biber
200 gr. kıyma	Yarım demet maydanoz
2 adet soğan	Kızarmak için sıvı yağ
2 adet domates	Kâfi miktarda tuz, karabıber

Hazırlanışı:

Patlıcanların başı ve sert kısımları kesilir ve alacalı soyulur. Küçükler bütün olarak büyükler ise ikiye bölünerek kullanılır. Patlıcanların orta kısımları birbirinden ayrılmayacak şekilde uzunlamasına bıçakla kesilir. Ardından 10-15 dakika kadar bekletilir (acılığının gitmesi için), yıkanıp kurulanır. Tavada kızgın yağda pembeleşinceye kadar kızartılır. Diğer tarafta kıymaya ince kıyılmış soğan ve biber koyulup kıyma bıraktığı suyunu çekene kadar kavrulur. Daha sonra kabukları soyulup küçük küçük doğranmış domates eklenip bir sür kavrulur. Ateşten alınıp tuz ve karabiber serpilir.Patlıcanlar kesilen kısmı üste gelecek şekilde bir tepsiye dizilir. Kesilen kısımlar bir çatalla açılarak içlerine hazırlanan kıymalı iç doldurulur.Üzerlerine birer domates dilimi kapatılır. Bir su bardağı su koyularak fırında ya da ateş üzerinde 10-15 dakika kadar pişirilir. Ateşten alınınca üzerine kıyılmış maydanoz serpilip servis yapılır.

Patlıcan Pane

5 adet bostan patlıcan	1 su bardağı sıvı yağ
1 su bardağı rende beyaz peynir	3 adet yumurta
3 diş sarımsak	1 su bardağı galeta unu
4 adet taze soğan	Tuz, karabıber, pul bıber

Hazırlanışı:

1-2 kaşık yağda soğan ve ince kıyılmış soğanlar sote edilir. Yağı suzülür ve bir tabağa alınır.
Bir kâsede rende peynir, pul biber, karabiber ve tuz karıştırılır. Patlıcanlar alacalı soyulur ve halkalara bölünür. 15- 30 dakika arası tuzlu suda bekletilir. Patlıcanlar süzülür ve bir yüzeyine peynir karışımı sürülür ve diğer bir dilim patlıcan uzerine kapatılır. Önce yumurtaya sonra galeta ununa bulanır bolca yağlanmış olan bir fırın kabına dizilir. Üzerine de sıvı yağ gezdirerek 200 derecede fırında kızartılır.

Patlıcanlı Kebap

1/2 kilo kuş başı et
1 adet soğan
1 adet domates
2 adet sivrı bıber
4 adet patlıcan
Yarım çorba kaşığı tereyağı
sıcak su
Kâfı mıktarda tuz, karabıber
Kızartmak için sıvı yağ

Hazırlanışı:

Soğan yemeklik doğranır. Tereyağı bir tencerede eritilir. Etler yağda kavrulur, daha sonra soğanlar pembeleşinceye kadar et ile birlikte kavrulur. Et suyunu çekince küp küp doğranmış domatesler ve yeşil biberler ete ilave edilir. Üzerini kapatacak kadar sıcak su ilave eklenir. Karabiber ve tuz ilave edilir ve suyunu çekene kadar pişirilir. Patlıcanlar alacalı soyulur ve halka halka doğranır. Acısını almak için 10-15 dakika tuzlu suda bekletilir. Suyu süzülüp durutulduktan sonra sıvı yağda kızartılır. Patlıcanlar bir tepsiye dizilir. Kavrulmuş olan et üzerine yayılır ve orta derecede ateşte 10 dakika kadar pişirilir. Kuskus veya bulgur pilavıyla servis yapılır.

Rulo Köfte

2 adet yumurta
3 dilim bayat ekmek (istenirse ekmek yerine irmik de kullanılabilir)
2 adet orta boy soğan
2 kaşık tereyağı
biber de katabilir)
1 kilo kıyma
Tuz, karabiber (ac. sevenler için pul biber)

Hazırlanışı:

Soğanlar rendelenir ve kıymaya katılır. 2 adet yumurta, ıslatılmış ve sıkılmış ekmek dilimleri, tuz ve karabiber ilave edilir ve yoğrulur. (Köfte ne kadar uzun yoğrulursa o kadar lezzetli olur). Köfte hamurunu bir yağlı kağıda yayarak şişe şekline alacak şekilde yuvarlanır. Yağlamış fırın tepsisine rulo şeklindeki köfte kağıdı alındıktan sonra yerleştirilir. Rulo köfte piştikten sonra dilimleyerek servis yapılır.

Sebzeli Lazanya

1/2 paket lazanya
1/4 lahana
2 adet pırasa
1 adet havuç
1 adet kabak
1 adet kuru soğan
4 kaşık un
4 su bardağı süt
1/2 su bardağı kaşar peynir rendesi

Hazırlanışı:

Sebzeler ince kibrit çöpü gibi kıyılır. 2 kaşık yağda sırasıyla önce: soğan, arkasından havuç ve sonra diğer sebzeler sotelenir. Un bir kaşık yağda kavrulur, süt ilave edilir ve beşamel sos hazırlanır. Lazanyalar haşlanır. Yağlanmış fırın kabına 1 kat lazanya, üzerine sebze ve sos, üzerine tekrar lazanya ve yine sebze ve sos yayılır. Lazanyanın en üstüne sadece sos ve rende kaşar yayılır. 185 derecede fırında pişirilir.

Sebzeli Makarna

250 gr erişte	10-15 adet taze fasulye
2 yumurta sarısı	100 gr. krema
50 gr. kaşar rendesi	2 çorba kaşığı tereyağı veya
1 adet kabak	margarin
1 adet orta boy havuç	Kâfi mıktarda tuz, karabiber

Hazırlanışı:

Tencereye su koyulup kaynatılır ve bir miktar tuz atılır.Su kaynadıktan sonra erişteler içine atılır ve haşlanır. Daha sonra fazla suyu süzülür ve erişteler bir kenarda bekletilir. Havuç, kabak ve fasulyeler kibrit çöpü şeklinde doğranılır. Bir tavada tereyağı eritilir. Önce havuçlar, sonra fasulyeler ve en son kabaklar yağda kavrulur. (Aşağı yukarı her biri üçer dakika) Sebzelerin üzerine üstünü örtecek kadar su ilave edilir ve ağızını kapatarak yumuşayana kadar pişirilir. Sebzeler piştikten sonra zevke göre tuz ilave edilir ve ardından erişteler ilave edilir.

Ayrı bir kapta yumurta sarısı, krema ve kaşar karıştırılır. Bu karışım erişteye ilave edilir. Hepsini harmanladıktan sonra sıcak sıcak servis yapılır.

Sebzeli Menemen

2 pırasa	6 yumurta
8-10 ıspanak yaprağı	1 demet maydanoz
200 gr. domates	Kâfi miktarda tuz
40 gr. tereyağı	

Hazırlanışı:

Pırasaları temizlenip ince ince doğranır. Ispanak yaprakları da temizlenip kıyılır. Domateslerin kabukları soyulup kup küp kesilir. Maydanoz temizlenip kıyılır. Bir tavada tereyağı kızdırılıp pırasa kavrulur. Küp doğranmış domates eklenip kavurmaya devam edilir. Ispanak ilave edilip birkaç dakika daha kavrulur. Yumurtalar üzerine kırılıp tuz serpilir. Tahta kaşıkla hafifçe karıştırılıp 5 dakika pişirilir. Menemenin üzerine maydanoz serpiştirilip sıcak olarak servis yapılır.

Sebzeli Piliç Güveci

1 adet pılıç (800 gr.)	2 adet dolmalık bıber
2 çorba kaşığı margarın	2 adet orta bot domates
2 adet ufak patlıcan	8 adet kuçuk soğan (tercihen
100 gr. taze fasulye	arpacık)
100 gr. bamya	2,5 su bardağı su
100 gr. kabak	Kâfi miktarda tuz

Hazırlanışı:

Sebzeler yıkanır, ayıklanır ve doğranır. Soğanlar büyük ise dörde bölünür. Domatesler küp küp doğranır. Bir tencerede yağ kızdırılır ve domates dışında bütün sebzeler 4-5 dakika sote edilir. Bir kevgir yardımıyla sebzeler tencereden çıkartılarak bir kenarda bekletilir. Piliç aynı ya da bütün olarak kızartılır. Ardından sıcak su ilave edilir ve 45 dakika kaynatılır. Daha sonra kemikleri ayıklanır. Sebzeler bir güvece konur ve pilicin etleri ve domatesler üzerine yerleştirilir. Tuz ve su ilave edildikten sonra kapağı kapatılarak 30 dakika fırında pişirilir.

Soğan Kızartması

2-3 adet tatlı soğan
1 su bardağı soda veya bıra
3 çorba kaşığı un
Kâfi mıktarda tuz, pul biber
1 su bardağı sıvı yağ

Hazırlanışı:

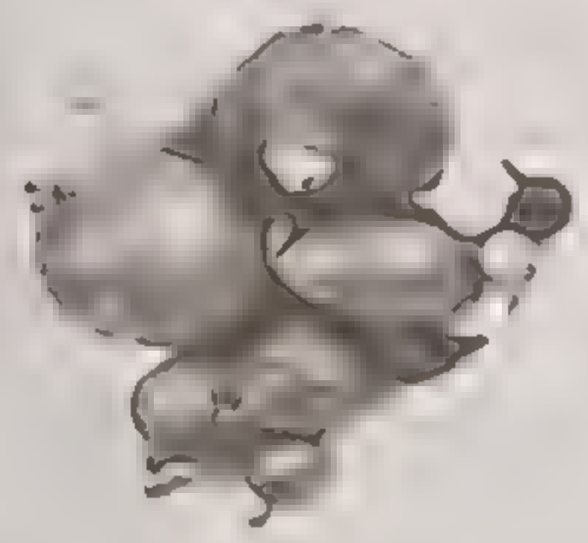
Soğanlar 1 cm kalınlığında halka halka doğranır ve halkalar tek tek ayrılır. Soda, un, tuz ve pul biber karışımını bulamaç yapılır. Soğanlar hakla halka bulamaca bulayarak kızartılır. Etlerin yanında servis yapılır.

Soğanlı Yumurta

2 adet orta boy soğan
2 adet taze yeşıl soğan
2 adet çarlıston biber (sevene acı sivri biber de mümkün)
4 adet yumurta
2 çorba kaşığı yağ
Kâfi mıktarda tuz, karabıber

Hazırlanışı:

Kuru soğan piyaz doğranır ve yağda pembeleştirilir. Çarliston biber ile yeşil soğan ince kıyarak ilave edilir. Tuz ve karabiber ilave edilir. Üzerini geçecek kadar su katılır ve suyunu çekene dek (10 dakika) pişirilir. Üzerine yumurtalar kırılır, tuz ve karabiber ilave edilir. Ağır ateşte pişirmeye bırakılır.



Sosisli Domates Dolması

6 adet irl domates
6 adet yumurta
4 adet sosis
2 çorba kaşığı tereyağı
2-3 adet sivribiber
6 çorba kaşığı rende kaşar peyniri
Kâfi miktarda tuz, karabiber

Hazırlanışı:

Domateslerin üst kısımlarından kapak kaldırılır. İçi kaşıkla boşaltılıp, biraz tuz konur. Sosisler ince doğranıp domateslere pay edilir. Biberler ince uzun kesilir ve domateslerin kenarlarına yerleştirilir. İçlerine birer yumurta kırılır. Tuz, karabiber serpilir. Domateslerin üzerine fındık kadar tereyağı konur ve üzerine rende kaşar peyniri serpilir. Fırında yumurtalar pişinceye kadar 20 dakıka tutulur. Sıcak servis yapılır.

Soslu Balık

1 adet ırı kefal filetosu (dört parça; herhangı beyaz etlı balık da olabilir)
2 adet taze soğan
1 adet havuç
1 kahve fincanı beyaz şarap
2 çorba kaşığı sıvı yağ
1 tatlı kaşığı nışasta
1 su bardağı süt
1 adet limon
1 tatlı kaşığı tahin
Kâfi miktarda tuz, karabiber

Hazırlanışı:

İnce kıyılmış soğanlar ve havuç yağda kavrulur. 3 kaşık su, limon suyu, beyaz şarap, tuz, karabiber ilave edilerek kaynatılır. Bu karışıma kılçıksız balık filetoları katılır. Tavada 5-10 dakika çevrilir ve sosta tutulur. Üzerine tahin serperek kısık ateşte suyu çektirilir. Pişince servis tabağına alınır. Tavada kalan sosa 1 tatlı kaşığı nişasta ve çay bardağı süt ilave edilerek kaynatılır. Bu sos balıkların üzerine dökülerek pilav veya haşlanmış patatesle servis yapılır.

Soslu Sardalye Balığı

1 kilo sardalye
1 adet büyük kuru soğan
2 diş sarımsak
1 çorba kaşığı sirke
2 adet domates
1/2 limon suyu
1/2 çay fincanı zeytinyağı
1/2 demet maydanoz
Kâfi miktarda tuz, karabiber

Hazırlanışı:

Robotta çekilmiş soğan ve sarımsak zeytinyağında kavrulur. İnce ince kıyılmış domatesler, maydanoz, tuz, karabiber ve sirke ilave edilir. Temizlenmiş sardalye balıkları bu sosa karıştırılır. Fırında veya yayvan bir tencerede kapağı kapalı olarak ağır ateşte pişirilir. Üzerine limon suyu dökerek servis yapılır.

Soya Soslu Hindi Bonfile

2 adet hindi bonfile
2 çay bardağı soya sosu
100 gr. tereyağı
2 adet taze soğan
1 çorba kaşığı pul biber
2 çorba kaşığı elma sirkesi
5 diş sarımsak
2 çorba kaşığı zeytinyağı
1 çorba kaşığı mısır nişastası
1 çay kaşığı zencefil
Kâfi miktarda tuz, karabiber

Hazırlanışı:

Ufak bir tavada zeytinyağında ince kıyılmış sarımsaklar ve taze soğanlar sote edilir. Elma sirkesi ilave edilir. Elma sirkesi çekildikten sonra soya sosu, pul biber ve zencefil ilave edilir. Mısır nişastası bir çay bardak suyun içinde eritilir ve kaynayan sosa ilave edilir. Arzu edilen kıvama gelene dek pişirilir (dikkat edin çok kuyu olmasın). Hindi bonfileler dilimlenir tuz ve karabiber ile tatlandırılır (soya sosu çok yüksen oranda tuz içerdiğinden dolayı önce bir tadına bakın). Bir diğer tavada tereyağı eritilir ve bonfileler her iki tarafı kızartılır son anda hazırlanmış olan sos ilave edilir ve 1 dakika hızlı ateşte pişirilir. Sıcak sıcak servis yapılır.

Soya Soslu Tavuk Ciğeri

750 gr tavuk cığeri	1 tatlı kaşığı mah ep
1 çay bardağı soya sosu	1 tutam tarhun
1 tatlı kaşığı nışasta	1 tutam kuru nane
4-5 diş sarımsak	1/2 paket margarın (125 gr)
1 tatlı kaşığı tarçın	Kâfi miktarda tuz

Hazırlanışı:

Ciğerler yıkanır ve birkaç yerinden çatal ile delinir. Tarçın, mahlep, nane, sarımsak, tarhun, soya sosu ve tuz ciğerlere katılır. 1-2 saat buzdolabında dinlendikten sonra sosundan ayırarak margarinde kavrulur. Ciğerler tavadan çıkartılır ve servis tabağına alınır. Tavadaki yağa ciğerlerin sosu ve nişasta eklenir. Koyu bir sos hazırlanır ve ciğerlerin üzerine dökülerek servis yapılır.

Sudak Fileto

1 paket dondurulmuş sudak fileto	2 adet çırpılmış yumurta
1 çorba kaşığı un	1 su bardağı sıvı yağ
1 çorba kaşığı kaşar rendesi (kı şart değil)	Kâfi miktarda tuz, karabıber

Hazırlanışı:

Dondurulmuş filetolar çözülür, tuzlanır, biberlenir varsa kaşar rendesi üzerine serpilir. (elinizle hafifçe üzerine bastırın). Filetolar alt üst una bulanır, sonra çırpılmış yumurtanın içine batırılır. Orta ateşli yağda 2-4 dakika arası kızartılır.

Sos: Yanına bir demet ince kıyılmış dereotu, 2 su bardağı yoğurt ve bir miktar mayonez karışımıyla servis yapılır.

Sütlü Makarna

250 gr 3 numara makarna
6 adet yumurta
3 su bardağı süt
1/2 paket margarin
1 su bardağı kaşar peynıri veya tulum peynıri rendesi
Kâfi miktarda tuz

Hazırlanışı:

Makarnalar haşlanır, süzülür. Yumurtalar çırpılır, kaşar peyniri rendesi ve eritilmiş margarin ile karıştırılır. Fırın tepsisi yağlanır ve makarnalar yayılır. Sütlü harç makarnaların üzerine gezdirilir ve orta ısılı fırında pişirilir.

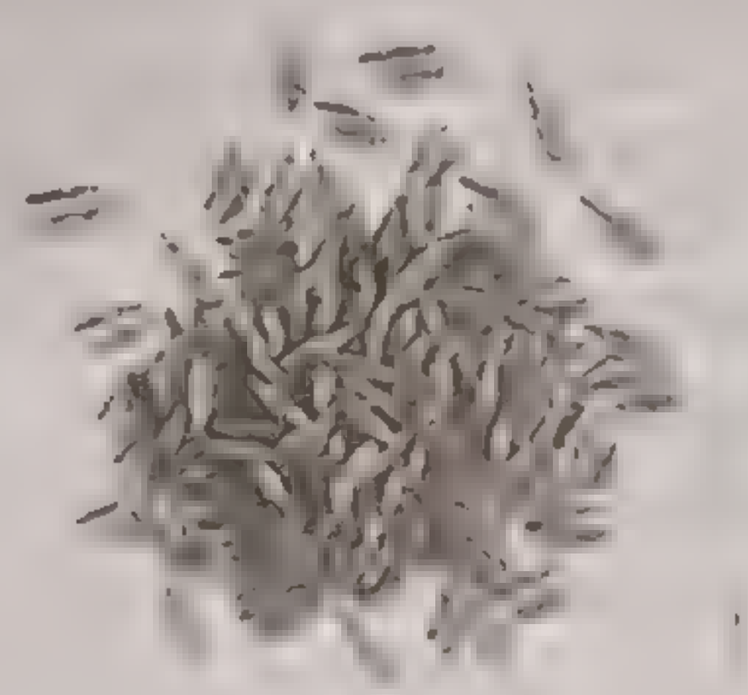
Not: Arzuya gore 1 su bardağı konserve veya haşlanmış bezelye de katılabilir

Şehriye Fırın (I)

1 paket arpa şehrıye
2 çorba kaşığı yağ
1 çay bardağı rende kaşar peynırı
Tuz, kırmızı biber

Hazırlanışı:

Şehriye yağda kavrulur. Üzerine 1 parmak geçecek kadar et suyu veya su ve tuz ilave edilir ve ağır ateşte pişirilir. Pişmiş şehriye fırın kabına boşaltılır. Üzerine kaşar ve pul biber serperek orta ısılı fırında kızarana kadar pişirilir.



Şehriye Fırın (II)

1 paket iri arpa şehriye
2 kaşık yağ
1 çay bardağı rende kaşar peynıri
Kâfi miktarda tuz, kırmızı biber

Hazırlanışı:

Şehriye yağda kavrulur. Üzerine 1 parmak geçecek kadar et suyu veya su ve tuz ilave edilerek pilav gibi pişirilir. Şehriye cam fırın kabına boşaltılır. Üzerine rende kaşar peyniri ve pul biber serpilerek orta ısılı fırında üzeri kızarana kadar pişirilir. Sıcak olarak servis yapılır.

Şinitzel

6 parça çok ince dovülmüş biftek
3 çorba kaşığı rende kaşar peyniri (arzuya gore)
3 çorba kaşığı galeta unu
2-3 adet yumurta
1 su bardağı sıvı yağ
Kâfi miktarda tuz, karabiber

Hazırlanışı:

Biftek parçaları birkaç yerinden bıçakla delinir. Tuz ve karabiber ile tatlandırılır. Biftekler önce kaşar peynirine sonrada çırpılmış yumurtaya ve sonunda galeta ununa bulanır. Biftekler kızgın yağda kızartılır, önce peçeteye sonrada servis tabağına alınır ve servis yapılır.

Not: Bu işlem tavuk bifteğine de uygulanabilir.

Taze Bezelyeli Kuzu İncik

6 adet kuzu incik
1/2 kilo taze bezelye
1 adet kuru soğan
2 adet havuç
2 adet domates veya 1 çorba kaşığı domates salçası
1/2 paket margarin
Kâfi miktarda tuz, karabiber

Hazırlanışı:

Soğanlar ince ince kıyılır ve margarinde pembeleştirilir. Kuzu incikler soğana ilave edilir ve iyice kavrulur. Ayıklamış bezelye ve kuşbaşı doğranmış havuçlar etlere katılır, 1-2 dakika daha kavrulur. Rendelenmiş domatesler ilave edilir. Tuz, karabiber ve su ilave edilerek pişirilir. Etler ve sebzeler piştikten sonra sıcak servis yapılır.

Taze Fasulyeli Bulgur Pilavı

2 su bardağı pilavlık bulgur
250 gr. taze fasulye
1 adet kuru soğan
4 diş sarımsak
3 su bardağı su
1 çorba kaşığı dolusu domates salçası
250 gr. margarin veya tereyağı
Tuz, kırmızı pul biber

Hazırlanışı:

Soğan ince kıyılır ve yarım paket margarin yağında yumuşayana kadar kavrulur. Salça ilave edilir ve karıştırılır, sonra tuz, pul biber ve su ilave edilerek kaynatılır. Fasulyeler ayıklanır, ince uzun şeritler halinde kesilir ve tencereye ilave edilerek birkaç dakika. haşlanır. Bulgur ve dövülmüş sarımsak ilave edilir, tencerenin ağzı kapatılarak,suyunun çekmesi beklenilir. Pilav suyunu çekince, kısık ateşte 5 dakika demlendirilir ve ocaktan indirilir. 10 dakika. daha demlendirdikten sonra sıcak sıcak servis yapılır.

Tekirdağ Köftesi

500 gr. dana kıyma	1 adet soğan
500 gr. koyun kıyma	5-6 diş sarımsak
2 çay bardağı irmik	3 adet yumurta
1 çay bardağı un	Tuz, karabiber, kimyon

Hazırlanışı:

Kıymanın içine, soğan rendesi, dövülmüş sarımsak, irmik, un, yumurta, tuz, kimyon ve karabiber katılarak iyice yoğrulur. Bir gün buzdolabında bekletilir (böylece ertesi güne hazır olur). Tekrar yoğurarak ince uzun köfteler hazırlanır. Kızdırılmış ve yağlanmış ızgarada kızartılır. Piyaz ve sumaklı kıyılmış soğan ve maydanozla servis yapılır.

Terbiyeli Izgara Tavuk Ciğeri

1kılo tavuk ciğeri	1 tatlı kaşığı kekik
4 diş sarımsak	1 tatlı kaşığı kırmızı biber
1/2 demet dereotu	1 çay kaşığı karabiber
12 su bardağı sıvı yağ	Kâfi miktarda tuz

Hazırlanışı:

İnce kıyılmış dereotu, dövülmüş sarımsaklar, sıvı yağ ve baharatlar birlikte karıştırılır. Tavuk ciğerleri bu karışıma bulayarak 10-15 dakika bekletilir ve ızgara yapılır. Soğan piyaz ile servis yapılır (ince kıyılmış piyazlık soğan, maydanoz ve sumak karışımından oluşur).

Yalancı İşkembe

5 çorba kaşığı un	2 diş sarımsak
Kâfi miktarda Tavuk suyu	Kırmızı biber
1 tavuk göğsü	Sıvı yağ
2 çorba kaşığı sirke	

Hazırlanışı:

Tavuk göğsü haşlanıp, ufak ufak didiklenir. Un sulandırılıp, tavuk suyunu katılır. Bir tavaya yağ konup eritilir. Sarımsakla kırmızı biber bu yağda hafifçe gezdirilip, tencereye atılır. Üzerine sirke ilave edilir.

Yoğurtlu Dana Eti

750 gr ince şeritler halinde doğranmış dana eti
4 adet irice küp halinde doğranmış patates
400 gr. yoğurt
3 adet halka şeklinde doğranmış kuru soğan
4 diş sarımsak
4 çorba kaşığı sirke
1 su bardağı doğranmış domates (250 gr.)
2 çay kaşığı toz şeker
1/2 demet ince kıyılmış maydanoz
3 çorba kaşığı sıvı yağ (45 ml)
1/2 su bardağı un (75 gr.)
Kâfi miktarda tuz, karabiber
Kızartmak için sıvı yağ

Hazırlanışı:

Bir su bardağı doğranmış domates, bir çorba kaşığı sirke, şeker, üç çorba kaşığı sıvı yağ ve 2 diş sarımsak pişirilerek koyu bir sos hazırlanır. Zevke göre tuz ve karabiber ilave edilir. Patatesler iri küpler halinde doğranır. Dana eti ince şeritler halinde kesilir. 3 çorba kaşığı sirke ve 2 diş sarımsak karıştırılır; etlerin uzerine dökülerek bir kenarda bekletilir. Patatesler kızartılır ve fazla yağları alındıktan sonra servis tabağına aktarılır. (Önceden ısıtılmış fırında sıcak kalmaları sağlanır) Soğanlar una bulandıktan sonra kızartılır ve fırındaki patateslerin üzerine aktarılır. Hepsinin üzerine ince kıyılmış maydanoz serpilir. Etlerde bol yağda (fritözde) kızartılır. Yoğurt çırpılır, fırındaki patates ve soğanların üzerine dökülur. Kızartılmış etlerde yoğurdun üzerine aktarılır ve üstüne domates sosu dökülür. Kızartma yağından iki çorba kaşığı yağ alınır, 3 çorba kaşığı su ile karıştırılır ve yemeğin üzerine gezdirildikten sonra sıcak servis yapılır.

Yoğurtlu Kabak

2 adet kabak	1 su bardağı yoğurt
1 çay fincanı haşlanmış pırınç	Dereotu, maydanoz
2 adet soğan (taze veya kuru)	3 diş sarımsak
1 çay fincanı sıvı yağ	

Hazırlanışı:

Kabaklar temizlenip rendelenir. 2 kaşık yağ ayrılır ve geri kalan bir tencereye aktarılır. Soğanlar halka halka doğranır ve yağda kavrulur. Daha sonra kabaklar ilave edilir. Kendi suyuyla pişirilir ve suyunu çektikten sonra haşlanmış pirinç ilave edilir. Tuz,kırmızı biber, dereotu, maydanoz katılır ve ateşten alınır. Servis tabağına aktarılır, üzerine sarımsaklı yoğurt dökülür ve karıştırılır. Ayrılmış yağ bir tavada ısıtılır ve kırmızı pul biber ilave edildikten sonra kabağın üzerine dökerek süslenir.

Not: Bu yemek soğan ve pirinç katılmadan havuçla da yapılabilir.

Yoğurtlu Köfte

2 su bardağı ince bulgur	1/2 kilo yoğurt
2 adet yumurta	1 kaşık tereyağı
1 adet orta boy soğan	Kâfi miktarda tuz, karabıber,
2 çorba kaşığı un	kırmızı biber

Hazırlanışı:

Bulgur bir tepsiye aktarılır. Ortası açılır ve un, yumurta, soğan rendesi, tuz ve karabiber ilave edilir. Az su ilave edilir (çabuk olmasını isterseniz sıcak su kullanın) ve hamur haline gelinceye kadar yoğrulur. Ceviz büyüklüğünde köfteler hazırlanır. Tuzlu kaynar suda haşlanır ve süsülerek çıkartılır. Servis tabağına alınır ve sarımsaklı yoğurt ve kırmızı biberli tereyağı ile servis yapılır.

Yufkalı Ispanak Rulo

1 kg. ıspanak	1 havuç
100 gr. jambon	1 dal biberiye
250 gr. kıyma	1 baş küçük soğan
1 yumurta	Kâfi miktarda tuz ve karabiber

Hazırlanışı:

Ispanak ayıklanıp yıkanır, suyu suzdürülmeden tencereye konup haşlanır. Kendi suyuyla haşlanan ıspanağa, ateşten alınınca tuz ve karabiber serpilip soğumaya bırakılır. Jambonlar küçük küçük doğranır. Ispanak soğuyunca, kıyılır. İki defa çekilmiş kıyma jambon ve ıspanak katılıp, iyice karıştırılır. Hazırlanan bu iç, üstüste konmuş 2 yufkanın ortasına konur ve yayılır. Üstteki yufka bohça gibi sarıldıktan sonra, alttaki yufkayla sarılarak rulo yapılır. Sarma işi tamamlanınca temiz bir iple rulo iyice sarılarak bağlanır. Rulo yayvan bir kaba yerleştirilir, üzerini örtecek kadar su konur. Soğan, havuç ve biberiye doğramadan konulduktan sonra kap orta ateşe oturtulur. 30 dakika kadar pişirilir. Süzülüp soğuyunca, çok keskın bir bıçakla üçer parmak kalınlığında dilimlere bölünür. Dilimler tepsiye yayılır. Porselen veya cam bir kâsede çırpılan yumurta fırçayla dilimlere sürülür. Fırında 10 dakika kadar pişirildikten sonra servis yapılır. İsteğe göre yufka yerine, evde yapılan hamur da kullanılabilr. O zaman tek kat hamurla rulo yapılır.

Yufkalı Pirzola

12 kalem kuzu pirzolası	3 hazır yufka
2 domates	1 su bardağı zeytinyağı ve
3 sivri biber	ayçiçek yağı
Yarım kaşık margarin	Kâfi miktarda tuz ve karabiber

Hazırlanışı:

3 bardak su kaynatılır. Pirzolalar suyun içine konup köpükler alınır. Et yumuşayıncaya kadar pişirilir. Suyundan alınıp tuzlanıp biberlenir. Yarım kaşık margarinle, rendelenmiş domates ve küçük doğranmış biber ateş üzerinde koyulaşıncaya kadar karıştırılır. Yufkalar dörde bölünür. Her parçaya bir pirzola ve onun üzerine hazırlanan sostan biraz konup pirzolanın sapı dışarıda kalmak üzere muska gibi sarılır. Hamurun ucu su ile yapıştırılır. Kızgın yağda kızartılıp fazla yağı alması için kâğıt üzerine çıkarılır.

BİFTEK HAZIRLANIRKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN HUSUSLAR:

- Biftekler, kızgın yağda kızartılmalıdır.
- Kızartılma süreleri 5-6 dakikayı geçmemelidir. Aksi taktirde vitamin kaybına yol açabileceği gibi, aşırı kızartılmış biftekte kansorejen madde oluşabilir.)
- Altı kızarmış bifteği, alt-üst ederken tahta maşa kullanın. (Çatal batırmak doğru değildir; etin suyunun dışarı çıkmasını sağlar)
- Bifteklerin tavaya yapışmasını önlemek için tava sallanmalıdır.

BALIK IZGARADA DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN HUSUSLAR:

- Daha çok yağlı balıklar ızgara yapmaya elverişlidir. Küçük balıkları kızartmak zordur ve ızgara lezzeti pek belli olmaz.
- Izgara temizlenmiş balıkla yapılır.
- Balık temizlendikten sonra yıkanıp biberlenirse daha lezzetli olur.
- Izgaraya koymadan önce balıkların hafif zeytinyağından geçmesinde fayda vardır. Böylelikle balık ızgaraya yapışmaz!

3. Bölüm

Zeytinyağlılar

Bakla

1 kilo taze bakla
Yarım limon suyu
1 çorba kaşığı toz şeker
1 kuru soğan
1 çay bardağı zeytinyağı
1 demet dereotu
1 su bardağı su
1 tutam un
Kâfi miktarda tuz

Hazırlanışı:

Baklalar yıkanıp ayıklanır ve 10-15 dakika limonlu suda bekletilir. Soğanlar yemeklik doğranıp (isteğe göre rendelenebilir de) zeytinyağında eriyene kadar kavrulur. Bakla, tuz ve şeker, soğanlara ilave edilir. Baklalar kararmasın diye üzerine bir tutam un serpiştirilir. Bir su bardağı su katılıp, pişirilir. Bakla servis tabağına alındıktan sonra üzerine ince kıyılmış dereotu serpilir. Yanında sarımsaklı yoğurtla servis yapılır.

Fesleğenli Taze Fasulye

1 kılo taze fasulye
5 diş sarımsak
2 adet duru soğan
1/2 su bardağı zeytınyağı (125 ml)
1/3 su bardağı yer fıstığı (kavrulmuş)
1/2 su bardağı su (125 ml)
1 demet taze fesleğen (ince kıyılmış)
2 çorba kaşığı sırke
2 çay kaşığı şeker
Kâfi mıktarda tuz

Hazırlanışı:

Fasulyeler ayıklanıp, uzunlamasına, ortadan ikiye kesilir. Soğan ve 3 diş sarımsak robotta (ya da elde) kıyılır, yarım su bardağı zeytınyağında kavrulur. Kavrulmuş soğanlara fasulyeler eklenir. 10-15 dakika karıştırılarak kavurmaya devam edilir. Yarım su bardağı su ilave edip, 10 dakika daha pişirilir. Geri kalan 2 diş sarımsak, ince ince kıyılıp, kavrulmuş fasulyelere eklenir. 2-3 dakika sote edilir. Yemek ateşten alınır. Geri kalan çeyrek su bardağı zeytinyağı, fasulyelerin üzerinde gezdirilir. Fıstıklar ince ince kıyılmış fesleğenlerle birlikte yemeğe eklenip, soğuk servis yapılır.

Göksu Sefası

6 adet küçük patlıcan
2 su bardağı süzme yoğurt
4 sap taze nane
3 adet domates
2 çorba kaşığı zeytinyağı
2 diş sarımsak
Kâfi miktarda tuz, kızartmalık sıvıyağ

Hazırlanışı:

Patlıcanlar, alacalı bir şekilde soyulup, ortaları bıçakla yarılır. Tuzlu suda 20 dakika bekletilir. Ardından süzülür. Patlıcanlar kızdırılmış sıvıyağda kızartılır. Kâğıt havlu üzerine çıkararak fazla yağı alınır. Soğumaya bırakılır. Bir kâsede, süzme yoğurt, tuz, kıyılmış nane ve dövülmüş sarımsak karıştırılır. Patlıcanlar geniş bir tabağa alınır, içlerine yoğurtlu karışımdan doldurulur. Sosu hazırlamak için, domateslerin kabuğu soyulduktan sonra küp şeklinde doğranır. Bir tencereye konur. Domates yumuşayıp suyu çekene kadar pişirilir. Tuz ilave edip soğumaya bırakılır. Hazırlanan domates sosu, doldurulmuş patlıcanların üzerine, yoğurdu tam kapatmayacak şekilde dökülür. Nane yaprakları ve dereotuyla süslenerek servis yapılır.

Göz Bebeği

4 adet enginar
12 adet arpacık soğanı
2 adet patates
1 adet havuç
Yarım su bardağı zeytinyağı
Çeyrek su bardağı mayanoz
1 çorba kaşığı şeker
2 adet limon
2 çorba kaşığı ketçap
4 adet jumbo karides
Kâfi miktarda tuz, dereotu

Hazırlanışı:

Bir kabın içinde su, un, limon suyu konup karıştırılır. Soyulmuş enginarlar unlu, limonlu suyun içine konur. Daha sonra bir tencereye alınan enginarların içine, parmak doğranmış havuç, patates ve arpacık soğanlar konur. Üstüne zeytinyağı, unlu, limonlu su, tuz, şeker ilave edilip pişirilip, soğumaya alınır. Soğuduktan sonra servis tabaklarına alınıp, haşlanmış soyulmuş karidesler enginar üzerine dizilip, mayonezle ketçap karıştırılıp üzerine dökülerek dereotu ile süslenip servis yapılır.

İmam Bayıldı

6 adet patlıcan
3 adet soğan
1 adet domates
1 adet dolmalık biber
1 çorba kaşığı salça
Yarım çay bardağı zeytin yağı
1 çorba kaşığı dolmalık fıstık
1 çorba kaşığı toz şeker
1 su bardağı limonlu su
Kâfi miktarda tuz, karabiber, kırmızı biber

Hazırlanışı:

Patlıcanların kabuğu alacalı soyulur ve yarım saat limonlu suda bekletilir. Yıkanıp kurutulur; ardından yağda kızartılır. Bir tepsiye dizilir ve bir kaşık yardımıyla ortaları açılır. Bir tavada zeytinyağı ısıtılır. Dolmalık fıstıklar ve piyazlık doğranmış soğanlar pembeleşinceye kadar kavrulur. Doğranmış domates ilave edilir. Salça ve çok az şeker konur. Kısık ateşte biraz çevrildikten sonra 2 bardak su ilave edilir ve 10-15 dakika, içine baharatlar katılarak pişirilir. Patlıcanların içine bu karışım yerleştirilir, birer dilim domatesle süslenir ve fırına verilir. 20 dakika piştikten sonra soğumaya bırakılır.

Kış Türlüsü

3 sap pırasa
2 patates
2 kereviz
1 havuç
1 soğan
1 fincan zeytinyağı
Kâfi miktarda tuz, karabiber, dereotu

Hazırlanışı:

Patates, kereviz, havuç ve soğan temizlenip, istenilen ölçüde doğranır. Hepsi ıslak olarak çelik tencereye dizilir. Dibine havuçları yerleştirilir. Tuz, yağ ve karabiber ilave edilir. Susuz buğulama şartlarına uygun olarak 40-45 dakika pişirilir. Servisten önce üzerine dereotu doğranır.

Patlıcan Çığırtması (Bergama)

1 çay bardağı zeytinyağı
3 adet ince uzun çekirdeksiz patlıcan
3 orta büyüklükte domates
1 küçük demet maydanoz
Yeterince tuz, karabiber

Hazırlanışı:

İnce uzun (Kemer patlıcanından daha ince ve uzun, Bergama taraflarında bu cins patlıcanlar özel yetiştiriliyor) patlıcanlardan üç tanesinin yan taraflarından birer parmak kalınlıkta şeritler halinde kabukları alınır. Baş kısmı kesilir. Baştan uca kadar bıçak ucu ile çevire çevire bir santim derinlikte helezon iz yapılır. Tavaya yerleştirilir. Üzerine bir çay bardağı zeytinyağı dökülür. Tava ateş üzerine konur, üzeri örtülür. Pişmeye bırakılır. Bir müddet sonra patlıcanlar alt üst edilir. Üzerine tuz serpilir, diğer tarafı da pişirilir. Kapağı açılır, kabuğu soyulmuş üç domates patlıcanların üzerine doğranır, yayılır. Tekrar kapağı kapatılır, domatesler erime haline gelinceye kadar ateşte tutulur. Ateşten indirildikten sonra üzerine kıyılmış maydanoz serpilir.

Portakallı Kereviz

1 kilo orta boy kereviz
1 büyük boy havuç
1 büyük boy patates
1,5 çorba kaşığı bezelye
0,5 fincan zeytinyağı
0,5 limon suyu
1 büyük sulu portakal (suyuna göre 2 olabilir)
1 tutam dereotu, tuz
2 çorba kaşığı şeker

Hazırlanışı:

Havuç ve patatesler küp şeklinde doğranır; dereotu ve kereviz hariç tüm malzemeler karıştırılır. Kerevizler ikiye bölünür, içleri oyulur. Pilav tenceresine yerleştirilir. Karışım içlerine dökülür. Kalanı tencerenin tabanı dökülebilir. Kısık ateşte 45 dakika kadar pişirilir. Piştikten sonra dereotu ile süslenerek servis yapılır.

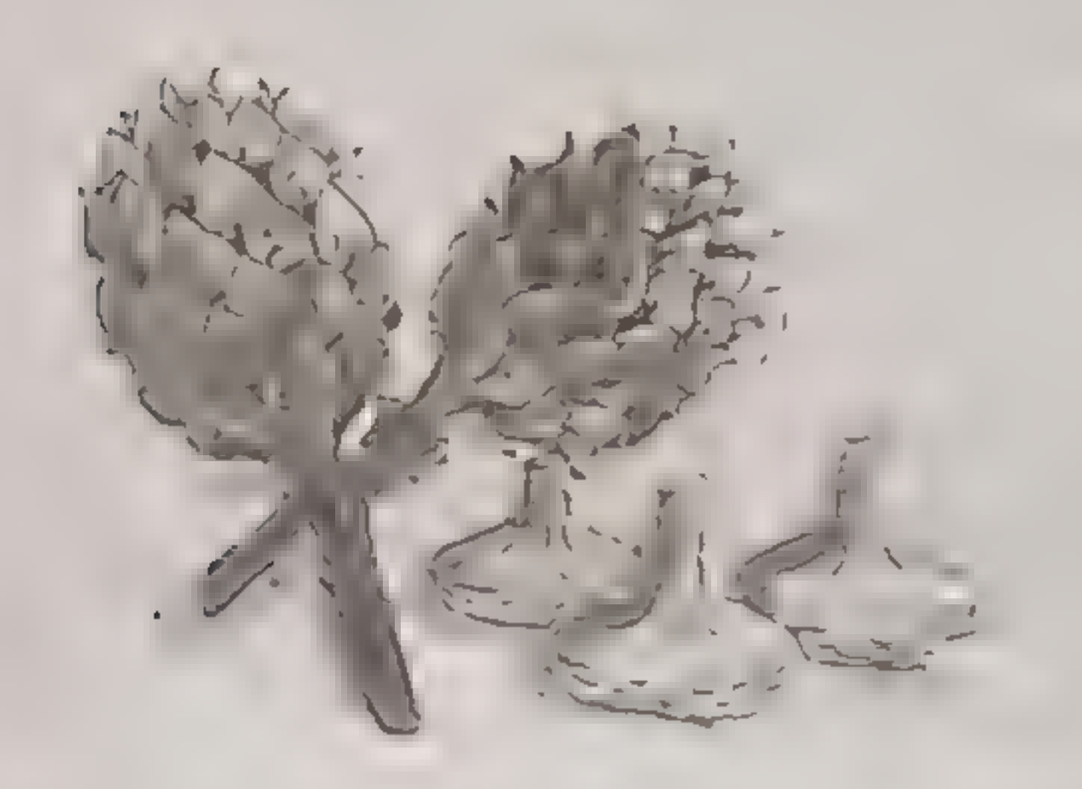
Türlü Sebze Pilakisi

3 baş enginar	2 soğan
1 avuç taze bakla	1 çay bardağı zeytinyağı
1 bardak taze bezelye içi	2 domates
1 avuç taze fasulye	1 kaşık salça
1 küçük bağ taze semız otu	Yeterince tuz

Hazırlanışı:

Enginar, bakla ve bezelye içi, fasulye ve semiz otu ayrı ayrı yumuşayıncaya kadar haşlanır. Halkalar halinde doğranmış soğan, pembeleşinceye kadar zeytinyağında kavrulur, içerisine salça katılır. Bir dakika kadar da salçayla kavrulur, ocaktan alınır.
Kenarlı bir tepsinin altına kavrulmuş salçalı soğanların yarısı serilir. Üzerine haşlanmış sebzelerin hepsi karıştırılarak güzelce yayılır. Kalan soğanla kavrulmuş salça da üzerine konur. Halka halka kesilmiş domatesler de en üste, tuzu da serpilerek döşenir. Suya ilave edilerek hafif ateşte pişirilir.

Not: İstenirse fırında da pişirilebilir. Yenirken üzerlerine arzuya göre limon sıkılır, sarımsak ezmesi de konabilir.



Zeytinyağlı Bamya

1 kılo bamya
2 adet soğan
2 adet domates
1 su bardağı sıvıyağ
1 çay bardağı limon suyu
Yarım tatlı kaşığı tozşeker
1 çay bardağı sirke
Kâfi miktarda tuz
Süslemek için limon dilimleri

Hazırlanışı:

Bamyalar ayıklanıp sap kısımları yuvarlak veya huni şeklinde kesilir. Bamyalar, 1 tatlı kaşığı tuz ve 1 çay bardağı sirke karışımında 5 dakika bekletilir. Soğan soyulup yıkandıktan sonra, ince ince kıyılır. Sıvıyağda pembeleştirilir. Bamyalar yıkanıp süzgece alınır. Bekletmeden soğana ilave edilir. 1-2 dakika soğanla pişirilir. Domateslerin kabukları soyulup küp şeklinde doğranır. Bamyaya ilave edilip 2-3 dakika daha pişirilir. Toz şeker ve limon suyu da konup, tuz serpilir. Bamyaların hizasına gelecek şekilde sıcak su ilave edilip kapağı kapalı olarak pişirilir. Limon dilimleriyle süslenip soğuk olarak servis yapılır.

Not: Bamya pişerken üzerine yağlı kâğıt serip kapağı kapatılır. Bu şekilde yemek daha lezzetli olur.

Zeytinyağlı Çalı ya da Ayşekadın Fasulye

1 kılo ayşekadın ya da çalı fasulye
1 su bardağı zeytinyağı
3 baş soğan
2 adet domates
3 adet kesme şeker
Kâfi miktarda tuz

Hazırlanışı:

Bir tencereye çentilmiş soğan, küçük küçük doğranmış domates, ayıklanmış fasulye, tuz, şekerle zeytinyağı konup, fasulyelerin üstünü örtecek kadar su ilave edilerek ateşe oturtulur. 45 dakika kadar pişirilir. Soğuk servis yapılır.

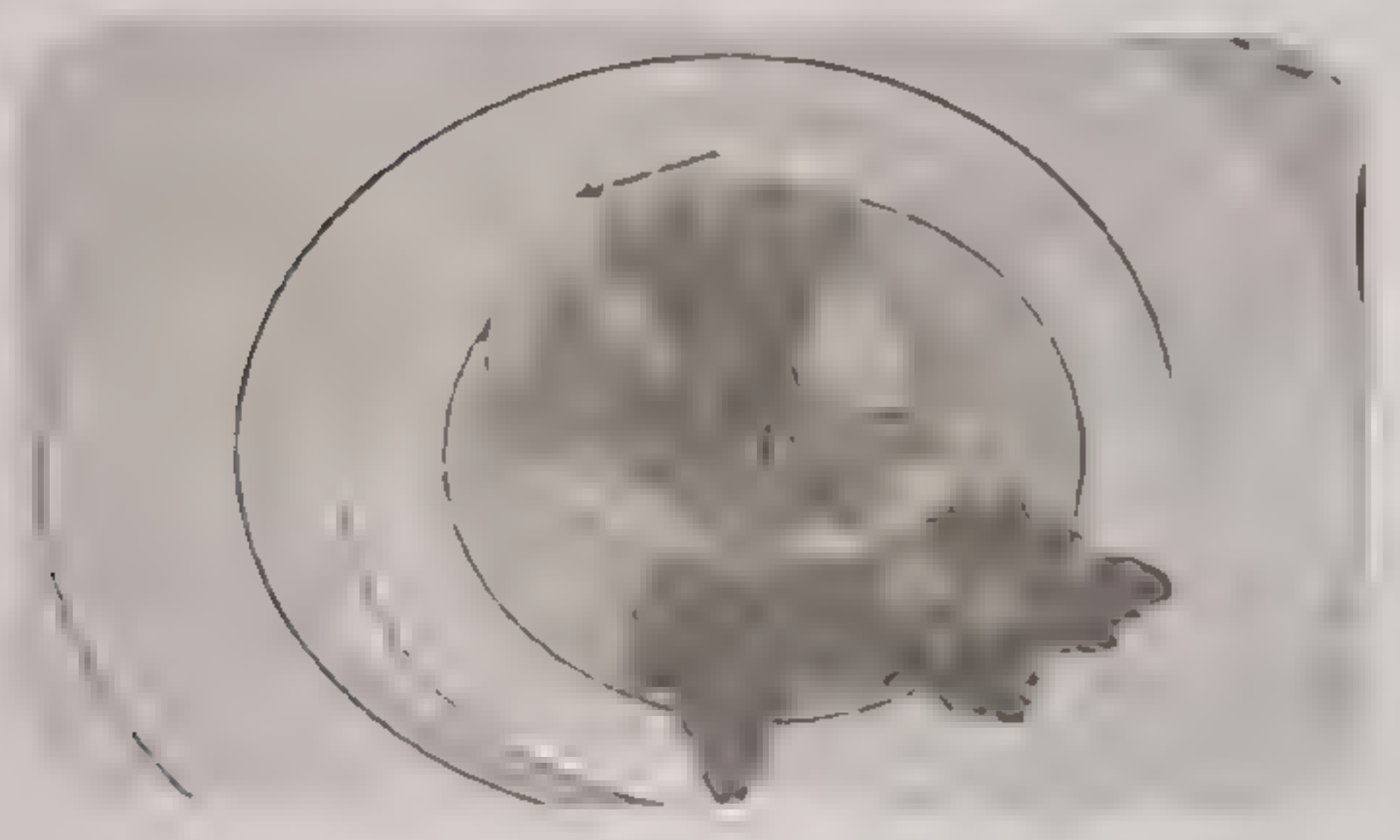
Not: Zeytinyağlı yemekler pişirildikleri tencerede soğumaya bırakılır. Soğudukta sonra servis tabaklarına alınır.

Zeytinyağlı Enginar

500 gr. içli bakla tanesi
6 adet büyükçe enginar
3 orta soğan
1 çay bardağı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı şeker
Yarım fincan un
Yarım limon suyu
1 küçük demet maydanoz
Yeterince tuz

Hazırlanışı:

Bir tencereye sekiz bardak su, yarım fincan un, yarım limon suyu sıkılır. Bu limonlu su içerisine dış kabukları soyulmuş, içleri ayıklanmış enginarlar hemen (ayıklandıkça) atılır. Soğanlar incecik çentilerek yağda pembeleştirilir. Üç bardak su dökülür. Enginarlar çıkarılıp buraya aktarılır. Ağzı kapatılarak pişmeye bırakılır. Pişmeye yakın kabuğu çıkarılmış iç bakla ve toz şeker konur, orta ateşte pişirilir, ateşten alınır. Servis tabağına evvela enginarlar dizilir. Ortalarına baklalar yerleştirilir. Hepsinin üzerine kıyılmış maydanoz ve dereotu serpilir.



Zeytinyağlı Fasulye Pilakisi

2 bardak kuru fasulye (iri cinsinden)	2 tane havuç
2 baş kuru soğan	1 demet maydanoz
5-6 diş sarımsak	1 bardak zeytinyağı
2 adet domates	2 kesme şeker
	Kâfi miktarda tuz

Hazırlanışı:

Kuru Fasulye akşamdan suya bırakılır. Ertesi gün bu su dökülerek, yeniden konulan su ile haşlanır. Tavaya bir bardaktan 2 parmak eksik Zeytinyağ konur. Halkalar halinde doğranmış kuru soğan, 5-6 diş Sarımsak, küçük küçük ya da ince ince kesilmiş havuçlar aynı anda konularak soğanlar pembeleşinceye kadar kavrulur. Üzerine kabukları doyularak küçük küçük doğranmış ya da rendelenmiş domates konularak 2-3 dakika daha kavrulur. Haşlanan fasulye soğuk su ile yıkanır. Tavadaki malzemenin üzerine konulur. Üzerine tuz ve 2 kesmeşeker konulur. İyice pişirilir. Üzerine kıyılmış maydanoz ve bir parça limonla servis yapılır.

Zeytinyağlı Havuç

1 kilo havuç
2 adet kuru soğan
2 dış sarımsak (ince kıyılmış)
1/3 su bardağından biraz az pirinç (ayıklanıp yıkanmış, 75 gr)
1/2 su bardağı donmuş bezelye
1/2 su bardağı sıcak su (375 ml)
2 çay kaşığı toz şeker
1/2 su bardağı zeytinyağı (125 ml)
Kâfi miktarda tuz

Hazırlanışı:

Havuçlar kazınıp, yıkanır. 3cm kalınlığında çapraz halkalar halinde dilimlenir. Soğanlar ince ince kıyılıp, tencerede yağın yarısını kullanarak kavrulur. Kavrulmuş soğanlara; sarımsak, havuç, bezelye ve pirinci eklenir. 2-3 dakika daha kavrulduktan sonra yarım su bardağı su ilave edilir. Kısık ateşte, 20-25 dakika kadar pişirilir. Tuz ve şekerle lezzetlendirilir. Yemek ateşten alınır, üzerine geri kalan zeytinyağı gezdirilir. İnce kıyılmış dereotları serpilip, soğumaya bırakılır.

Not: Dilenirse, sarımsaklı veya sade yoğurtla servis yapılabilir.

Zeytinyağlı Kabak Dolması (Güney Anadolu usulü)

5 adet kabak
2 adet domates
1 su bardağı pirinç
1 çorba kaşığı salça
1 çorba kaşığı biber salçası
1 demet maydanoz
1-2 adet yeşil biber
1 adet kuru soğan
3-4 adet taze soğan
Kâfi miktarda nar ekşisi, sumak,
Kâfi miktarda tuz, karabiber

Hazırlanışı:

Kabaklar iki veya üçe bölünür ve oyulur. Bir kapta pirinç, ince kıyılmış taze soğan ile kuru soğan, doğranmış biber ile domates, nar ekşisi, sumak, tuz, zeytinyağının yarısı karıştırılır. Bu karışım kabakların içine doldurulur. Kalan zeytinyağının içine salça ve 2 bardak su katılır ve kabakların üzerine dökülür. Ağır ateşte suyunu çekene kadar pişirilir ve soğuk olarak servis yapılır.

Zeytinyağlı Karnabahar Tavası

1 kılo karnabahar (orta büyüklükte)	Yarım kahve fincanı un
1 çay bardağı rendelenmiş peynir	1 bardak ay çıçek yağı
2 yumurta	2 bardak yoğurt
1 limon	Kâfi miktarda tuz

Hazırlanışı:

Karnabahar temizlenir, koçanından kesilir. Dört parçaya bölünür. Bir adet limon sıkılmış kaynamakta olan bolca tuzlu su içine konur. Orta yumuşaklıkta haşlanır. Haşlanan karnabaharlar tencereden alınarak soğumaya bırakılır. Soğuyan karnabaharlar dilimler halinde dallarıyla birlikte yarım parmak kalınlığında kesilir.
Kesilen karnabaharlar birer birer unla karıştırılmış peynire, sonra ayrı bir kapta çatalla çırpılmış yumurtaya bulanır. Kızdırılmış yağ içerisinde alt ve üstü kızartılır. Servis yaparken üzerine ya yoğurt dökülür veya servis tabağının kenarına dörtte bir limon konur, limon sıkılarak yenir.

Zeytinyağlı Kereviz

4 adet kereviz	1 adet yumurta sarısı
1 çay bardağı zeytinyağı	1 tatlı kaşığı un
4 adet havuç	Kâfi miktarda tuz
1 adet limon suyu	

Hazırlanışı:

Kereviz ve doğranmış havuçlar bir tencereye alınır. bir diğer kapta yumurta sarısı, un, limon duyu, zeytinyağı, tuz bir tel veya çatal yardımıyla çırpılır; kereviz ve havuçların üzerine dökülür. Kerevizleri örtecek kadar su ilave edilip pişirilir. Soğuk olarak servis yapılır.

Zeytinyağlı Lahana Dolması

1 baş dolmalık lahana	2 domates
(bir buçuk kılo kadar)	1 tatlı kaşığı salça
3 adet soğan	Yarım fincan kuru nane
1 bardak zeytınyağı	Kâfı mıktarda tuz
1 bardak pirinç	

Hazırlanışı:

Lahananın dibinden koçanı kesilir, yaprakları ayrılır. Sıcak tuzlu suda hafifçe haşlanır, erimemesine dikkat edilir. Bır bardak zeytinyağının birazı bırakılarak bir tencereye dökulür. Üzerine üç soğan çentilir. Beş dakika kadar hafif ateşte kavrulur, iki domates doğranır, yine beş dakika kadar karıştırılarak kavrulur. Hepsinin uzerine ayıklanmış, yıkanmış pirinç dökülür, onunla da yine beş dakika kadar kavrulur. Bunların üzerine bir bardaktan az kaynar su dokülür, tuzu, nanesi serpilir. Pilav gibi pişirilir. Dolmalarda pişen pirinçler pek yumuşak olmaz. Suyunu çekince ateşten alınır, karıştırılır, ılımaya bırakılır. Ayrı bir tencereye kalan yağ dökülür. Bu yağ ile bir tatlı kaşığı salça öldürülür. Dolmalık lahanalardan parçalar kesilir. Hazırlanan içten, cevizden büyük parçalar alınarak sarılır. Salçalı tencerede istif edilir. Sarma işi bittikten sonra üzerine basacak kadar su dökülür. Sonra hafif ateşte pişirilir. Soğuk olarak servis yapılır.

Not: Yaprak dolması ve pazı dolması hep bu şekilde yapılır. Arzuya gore ıçıne çam fıstığı ve kuşüzûmü de katılabılir.

Zeytinyağlı Mantar

1 kilo mantar
20-25 adet arpacık soğanı
2 adet domates veya 1/2 kılo küçük kokteyl domatesleri
4 adet çarlıston biber
1/2 demet maydanoz
1/2 demet dereotu
2 çay kaşığı şeker
3 dış sarımsak
1/2 su bardağı zeytınyağı
2 çorba kaşığı sırke
Kâfı mıktarda tuz

Hazırlanışı:

Arpacık soğanları, 4 çorba kaşığı zeytinyağında, renkleri pembeleşinceye kadar kavrulur. Mantarlar bütün olarak yıkanıp, hemen kurulanır; soğanlar ilave edilir. Kendi sularını salıp, tekrar çekinceye kadar (10-15 dakika) pişirilir. Küçük domatesler ikiye bölünür, biberler halka halka doğranır, mantarların üzerine dökülür. 2 çay kaşığı şeker, 3 diş sarımsak ve sirke ilave edilip; 7-8 dakika, kısık ateşte ve tencerenin üstü kapalı olarak pişirilir. Tuz ile lezzetlendırilir. Maydanoz ve dereotları serpilip, geri kalan zeytinyağı da yemeğin üzerinde gezdirilir. Soğuk olarak servis yapılır.

Zeytinyağlı Patates Sarması

2 adet orta boy patates
1 Su bardağı pirınç
2 adet soğan
2 Kahve fincanı zeytinyağı
1 Tatlı kaşığı tozşeker
Yarım demet taze nane
250 gr. asma yaprağı
2 Su bardağı su
Kâfı miktarda tuz, karabıber

Hazırlanışı:

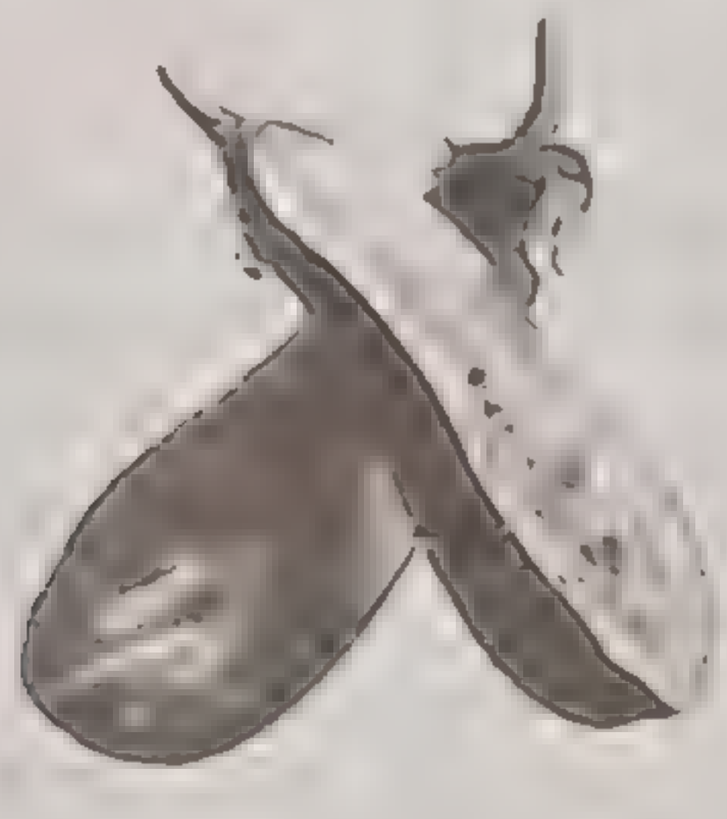
Patateslerin kabukları soyulup rendelenir. Ayıklanıp yıkanılan pirinci bir kaba alınır. Soğanlar ufak ufak doğranıp patates, pirinç ve zeytinyağıyla karıştırılır. Toz şeker, kıyılmış nane, tuz ve karabiber de eklenerek tekrar karıştırılır. Asma yaprakları hafifçe haşlanıp dolmalar sarılır. Tencereye dizilip 2 su bardağı su eklenerek kısık ateşte 25 dakika pişirilir. Soğuk olarak servis yapılır.

Zeytinyağlı Patlıcan Dolması

1 kilo patlıcan	1 fincan zeytinyağı
200 gr pirinçten hazırlanmış	200 gr konserve domates
zeytin yağlı dolma harcı	Yarım çay kaşığı toz şeker
Yarım çay kaşığı tuz	Yarım su bardağı su

Hazırlanışı:

Patlıcanlar baş tarafından kesilir. Dışta ince bir kabuk bırakarak, içi keskin bir bıçakla çizilir. Avuç içleriyle ovalanır. Patlıcanın içi dışarı çıkartılır. Birkaç santim boyunda bir kısmı kesilip, kapak olarak kullanmak üzere bir kenara ayrılır. Oyulmuş patlıcanlar yıkanıp, süzülür. Dolma içi, kapak için bir boşluk bırakarak, patlıcanların içine doldurulur. Üzerine kapağı geçirilir. Kürdanla kapağı tutturulur. Tencerenin altına, harcı hazırlarken ayırdığınız maydanoz, nane ve dereotu sapları yerleştirilir. Dolmalar tencereye dizilir. Üzerine tuz, zeytinyağı, şeker, domates katılıp, suyu ilave edilir. Yağlı kâğıtla örtülür. Tencerenin kapağı kapatılır. Ağır ateşte yaklaşık 40-45 dakika pişirilir. Tencere ateşten alınır. Dolmalar, tencerenin içinde, kapak açılmadan soğumaya bırakılır. Dolmalar soğuyunca tencereden alınıp, tabaklara aktarılır. Zeytinyağlı patlıcan dolması soğuk olarak servis yapılır.



Zeytinyağlı Pırasa

5 orta boy pırasa	1 baş kuru soğan
1 su bardağından az zeytinyağı	2 adet domates
Yarım kahve fincanı pirinç	1 çay kaşığı toz şeker
2 adet küçük havuç	Kâfi miktarda tuz

Hazırlanışı:

Pırasalar temizlenir. Yeşil kısımları atılır. Uzunlamasına baklama dilimleri gibi üç parmak eninde doğranır. Su içersine atılır. Halkalar halinde ince ince doğranmış soğan, yağ içinde hafifçe pembeleşinceye kadar kavrulur. Yarım parmak uzunluğunda kesilmiş havuçlar, varsa iki adet ince doğranmış domatesle kavrulur. Pırasalar bu malzemenin üzerine eklenir. 15-20 dakika kapatılarak kavrulur. Kapağı açılır. Bir buçuk bardak su, yıkanmış pirinç, 1 çay kaşığı şeker, tuz katılır. Yarım limon sıkılır ve karıştırılır. Orta ateşte pişirilir. Soğuduktan sonra servis tabaklarına alınır.

Zeytinyağlı Semizotu

1 kilo semizotu	3 diş sarımsak
1/2 su bardağı zeytinyağı (125 ml)	2 adet pancar
2 adet kuru soğan	4 çay kaşığı şeker
2 çay kaşığı pirinç	Kâfi miktarda tuz

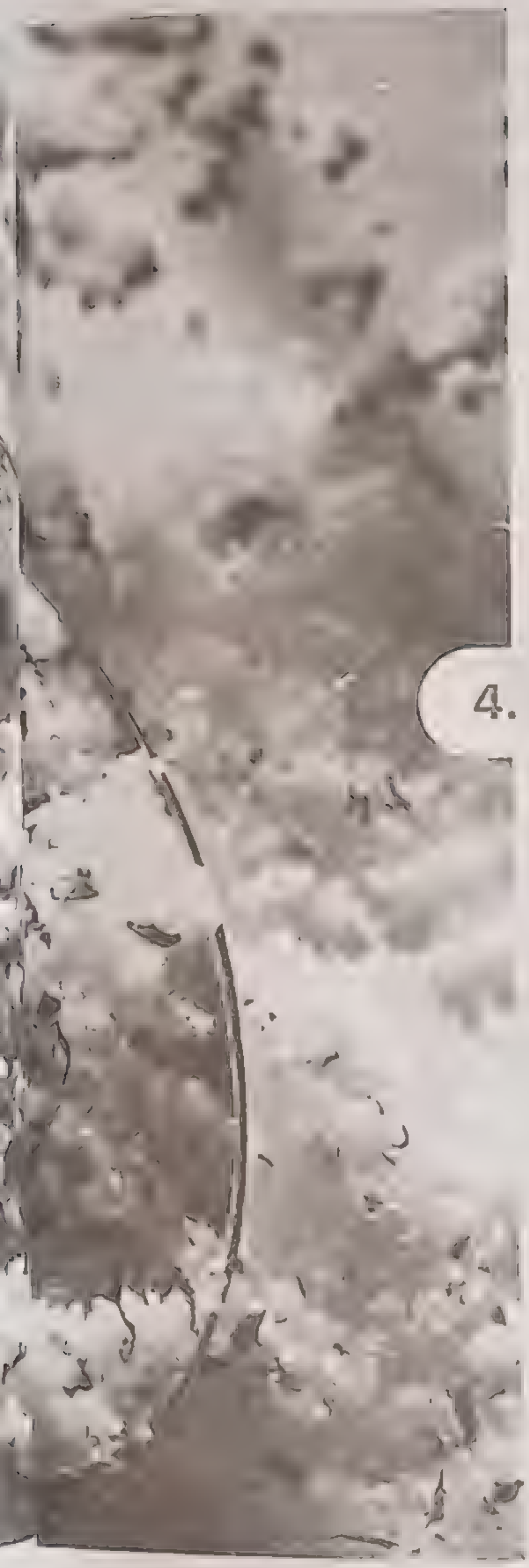
Hazırlanışı:

Semizotu ayıklanıp, yıkanır. 2 adet pancar, tuzlu suda haşlanır. Haşlama suyuna 2 çay kaşığı şeker atılır. Haşlanmış pancarların kabukları soyulup küp küp doğranır. Soğan ve sarımsaklar ince ince kıyılır. Çeyrek su bardağı zeytinyağında, pembeleşinceye kadar kavrulur. Semizotu ve pirinç soğanlara ilave edilerek, kısık ateşte, 15-20 dakika kadar pişirilir. Yemek ateşten alınmadan 2-3 dakika önce küp kesilmiş pancarlar ilave edilir. Tuz ve şekerle lezzetlendirilir. Yemeğin altı söndürülür. Geri kalan çeyrek su bardağı zeytinyağı yemeğin üzerinde gezdirilir. Soğuk olarak, arzuya göre, sarımsaklı veya sade yoğurtla servis yapılır.

BİTKİSEL BESİNLER TABLOSU

	Kalori	Protein	Karbonhidrat	Kalsiyum	Potasyum	Doğal Lif
Bakla	105	8	20	25	471	2
Bamya	20	2	2	70	190	1
Bezelye	65	6	10	15	340	5
Brokoli	25	3	3	100	340	4
Brüksellahanası	25	4	3	100	340	4
Domates	14	1	3	13	290	2
Enginar (orta boy)	30	3	11	50	43	2
Havuç	25	1	5	50	220	3
Kabak	20	1	4	30	200	1
Karnabahar	15	2	22	20	350	2
Kereviz	10	1	1	50	280	2
Kuşkonmaz	25	3	5	20	280	1
Lahana	20	3	3	55	390	3
Mantar	15	2	0	3	470	3
Mısır	125	4	25	4	300	3
Patates	90	2	20	8	570	2
Patlıcan	15	1	3	10	240	3
Pazı	15	1	1	165	305	çok az
Pırasa	30	2	6	60	310	3
Soğan	25	1	5	30	140	1
Taze Fasulye	25	2	4	21	280	3

Kalori : Günde alınması gereken miktar: 1900 - 2900
Protein : Günde alınması gereken miktar: 47 - 72 gram
Karbondioksit : Günde alınması gereken miktar: 230 - 360 gram
Kalsiyum : Günde alınması gereken miktar: 400 - 500 milig.
Potasyum : Günde alınması gereken miktar: 1875 milig.
Doğal Lif : Günde alınması gereken miktar: 25 - 30 gram



4. Bölüm

Pilavlar

Acem Pilavı

2 su bardağı pılavlık pırınç
200 gr. yağ
300 gr kuşbaşı koyun etı
4 su bardağı su ya da et suyu
2 adet kuru soğan
Kâfi mıktarda tuz (isteğe bağlı olarak turlu baharat)

Hazırlanışı:

Pirinç ılık, tuzlu suya konur ve bekletilir. Koyun eti yağda kavrulur. Soğanlar da ayrı bir yerde kavrulur. Her ikisi birlikte pilavın pişirileceği tencerenin dibine dizilir. Arzu edilirse, dolma fıstığı, kuş üzümü, tarçın, kakule eklenebilir. Hepsinin üstüne pirinçler konur. Tuz ve Su ilave edilir. Kapağın kenarları, buharın çıkmasını önlemek için hamurla kapatılır. Piştikten sonra üstüne 1-2 kaşık katı yağ konur. Bir tepsiye ters yüz edilir.

Not: Bu tarif, tavuk etiyle de yapılabilir

Ayvalı Pilav

2 su bardağı pirinç
2 adet ayva
3 çorba kaşığı tereyağı
2 su bardağı et suyu
1 çorba kaşığı dolma fıstığı
1 çorba kaşığı dolma üzümü
1 adet kesme şeker
1 çay kaşığı safran
1/2 limon suyu
1/5 çay kaşığı tarçın
Kâfi miktarda tuz

Hazırlanışı:

Pirinçler ayıklanıp kaynar tuzlu suda 20 dakika bekletilir. Ayvalar soyulup küçük küçük kuşbaşı şeklinde doğranır. Tereyağı tencerede kızdırılır. Ayvalar içine atılıp 5 dakika kavrulur. Pirinçler yıkanıp suzülür. Fıstıklarla beraber ayvalara katılır. 5 dakika kadar kavrulur. Limonsuyu, tuz, safran, şeker, sıcak et suyunu ilave edilir. Üzümler yıkanıp eklenir. Kaynamaya başlayınca tencerenin altı kısılıp, pirinçler uzayıp suyunu çekinceye kadar pişirilir. Biraz demlendikten sonra sıcak servis yapılır.

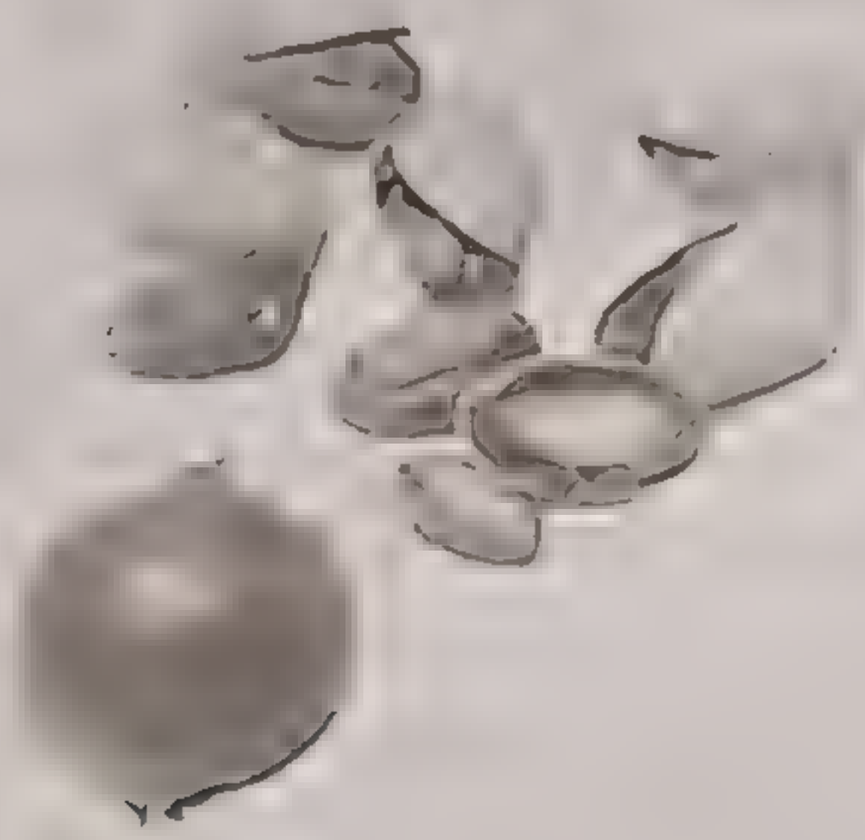
Azeri Pilavı

500 gr. hindi but
2 su bardağı pirinç
3 çorba kaşığı margarin
2 adet kuru soğan
300 gr. kuru mürdüm erigi
200 gr. kuru kayısı
100 gr. kuru çekirdeksiz üzüm
50 gr. badem
50 gr. şamfıstığı
3.5 su bardağı tavuk suyu
Kâfi miktarda tuz, karabiber, yenibahar

Hazırlanışı:

Hindiyi düdüklü tencerede üstünü örtecek kadar su doldurup 15 dakika haşlanır. Hindi süzüp etleri iri parçalar halinde ayrılır. Pirinç ayıklayıp kaynar tuzlu suda 20 dakika bekletilir. Soğan rendeleyip bir tencerede 2 çorba kaşığı margarinle kavrulur. Süzülmüş pirinç ilave edilir ve 2-3 dakika kavrulur.

Kaynar hindi suyu ilave edilir 15-20 dakika pişirilir. Pilavı demlenmeye bırakılır. Hindi etlerini pilavın içine atılır ve karıştırılır. Kayısı ve mürdüm eriğin küçük parçalara bölünür, 10 dakika ılık suda bekletildikten sonra süzülür. İki çorba kaşığı yağ tencerede eritilir. Şamfıstığı ve bademler biraz kavrulur. Kayısı, üzüm ve erikler eklenir, 2 dakika daha kavrulur. Demlenen pilav servis tabağına yerleştirilir ve üstüne kavrulmuş kuru yemişleri dökülür. Sıcak sıcak servis yapılır.



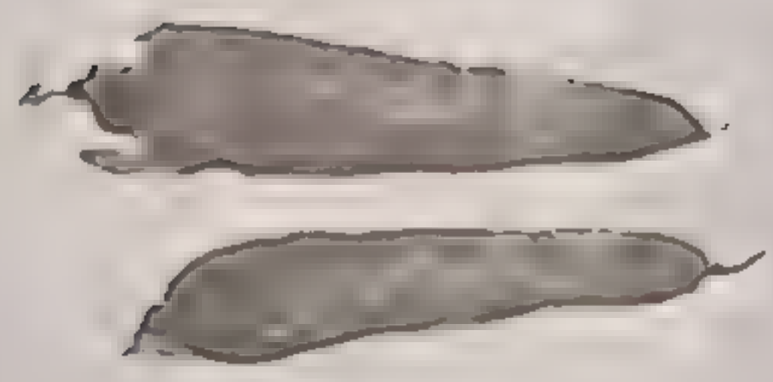
Bezelyeli Anadolu Pilavı

3 su bardağı pirinç	1 demet maydanoz
3.5 bardak et suyu	1 kaşık yağ
3 adet havuç	Bir tutam tarçın
1 su bardağı bezelye	Kâfi miktarda tuz, kara biber

Hazırlanışı:

Pirinçler ayıklayıp yarım saat kadar ılık suda bırakılır. Bir tencereye et suyu koyulur, tuz katılır, biraz kaynatılır. Pirinçler ilâve edilir önce bir iki taşım kaynatılır sonra pilav kısık ateşte pişirilir. Havuçlar haşlanır küçük küçük doğranır. Bezelyeler ve kıyılmış maydanoz eklenir. Bu karışımı pişirdikten sonra, pilava bezelye, havuç ve maydanozlar katılıp karıştırılır. Bir tutam kara biber dökülür. Tekrar karıştırıp sıcak olarak ikram edilir.

Not Arzu edilirse, pilava haşlanmış mantar da katılabilir. Hep bilinir, mantarın olduğu yerde, hem lezzet, hem de gıda değeri çok artar.



Bezelyeli Buğday Pilavı

250 gr. bezelye	3 su bardağı su
1 su bardağı tavuk suyu	3-4 dal taze nane
1 su bardağı buğday	3-4 dal maydanoz
1 adet kuru soğan	15 gr. çedar peyniri
1-2 dış sarımsak	Kâfi mıktarda tuz, kara bıber

Hazırlanışı:

Buğday bir gece soğuk suda bekletilir. Kuru soğan iri dilimler hâlinde doğranır. Sarımsak ezilir.

Nane ve maydanoz ince ince kıyılır. Birkaçı süslemek için ayrılır. Çedar peynir rendelenir. Tavuk suyu derin bir tencereye alınıp kaynatılır. Buğdaylar ilâve edilir, kısık ateşte pişirilir. Kuru soğan ile sarımsak ve su ilâve edip karıştırılır. Kaynamaya bırakılır sonra ateş kısılır ve tencerenin kapağı kapatılarak 40-45 dakika pişirilir. Bezelyeler ekleyip 5-6 dakika daha pişirilir. Suyunu çekince, ocağı kapatılır. Tuz, kara biber, kıyılmış maydanoz ve nane eklenip karıştırılır. Rende peynir ile maydanoz ve nane yaprakları ile süsleyip ikram edilir.

Bezelyeli Bulgur Pilavı

250 gr. bezelye
1 adet patates
Çeyrek bardak sıvıyağ
2 adet kuru soğan
1 çorba kaşığı salça
1 su bardağı pılavlık bulgur
1 adet domates
2 su bardağı sıcak su
Kâfi miktarda tuz, kara biber

Hazırlanışı:

Bezelyeler haşlanır. Patatesin kabuğu soyulur. Bezelye yarı yarıya piştiğinde, patates bütün olarak içine katılır. Sebzeler yumuşayana kadar haşlanır. Ayrı bir tencerede yağ eritilir. Yemeklik doğranmış soğanı pembeleşene kadar kavrulur. Salça eklenir ve 1 dakika daha kavrulur. Bulgur da eklenir ve gene 1-2 dakika daha kavrulur. Üzerine, haşlanmış bezelyeler ve küp küp doğranmış patatesler ilâve edilir. Daha sonra, kıyılmış dereotu ve tavla zarı irliğinde doğranmış domatesler ekleyip yarım dakika kadar kavrulur. Bulgurun üzerine sıcak suyu eklenir. Ağır ateşte, bulgurlar suyunu çekene kadar pişirilir. 15 dakika kadar demlendirilir.

Bezelyeli Pilav

1 bardak dolusu iç bezelye
2 su bardağı pirinç
125 gr. margarin
1 tatlı kaşığı tuz
2,5 bardak et suyu veya su

Hazırlanışı:

Pirince 2 çorba kaşığı tuz katarak ılık suda iki saat bekletilir. Yıkanır ve süzülür. Bir tencerede margarini eritilir. Pirinci katılır kevgirle karıştırarak 5 dakika kavrulur. Et suyu ve tuzu katarak kapağını kapatılır. Kaynamaya başlayınca, fırına ya da ağır ateşe alınır. 15 dakıka sonra, suyunu çekip göz göz olunca ateşi kapatılır. Pılavı demlenmeye almadan, evvelce haşlanmış iç bezelyeler tencereye boca edilir ve hafifçe karıştırılır. Pilav 10 dakika kadar demlendirilip servis yapılır.

Bezelyeli Sosisli Pilav

2 su bardağı pirinç
1 paket et suyu tableti
4 adet sosis
1 veya 2 adet havuç
1 ufak kâse konserve bezelye
1 ufak kâse konserve mısır
4 çorba kaşığı margarın
1 demet dereotu
Kâfi mıktarda tuz

Hazırlanışı:

Bir tencerede margarin eritilir. Küçük küçük doğradığınmış havuç hafifçe kavrulur. Hemen sosisleri doğranır havuçlara eklenir. Biraz daha kavrulur. Pirinç ilave edilir. Ardından, 2 paket toz et suyu pirince katılır. Mısır ile bezelye de az sonra ilâve edilir. Bu harca, 3 su bardağı su tencereye boca edilir. Hafif ateşte pişirilir. Pilavın pişmesine yakın, pilavın üstüne ince kıyılmış dereotu serpilir.

Bohçada Pilav

1 kâse ayıklanmış, haşlanmış tavuk eti
1 su bardağı pirinç
1 çorba kaşığı dolmalık fıstık
1 çorba kaşığı kuş üzümü
1 çay kaşığı tarçın
3 çorba kaşığı tereyağı
1 tatlı kaşığı tozşeker
2-3 adet yufka
1 su bardağı tavuk suyu
1 adet havuç
Kâfi miktarda tuz

Hazırlanışı:

Dolmalık fıstık, pirinç ve kuş üzümü tereyağında kavrulur. Havuç rendelenip ilave edilir. 1,5 bardak su ilave edilip, pilav gibi pişirilir Tavuk etlerin ilave edilir. Yufkaları dört parçaya bölünür. Bir kâse içine yerleştirip, içine yeteri kadar pilav doldurup, katlanır. Yağlanmış tepsiye dizilir. Üzerlerine biraz yağ sürülür. Orta hararetli fırında pişirilir. Piştikten sonra tavuk suyu böreğin üzerine kaşıkla serpilir. Börek sıcak ama kapatılmış fırında 5-10 dakika suyunu çekinceye kadar bekletilir. Sıcak sıcak servis yapılır.

Buhara Pilavı

2 su bardağı pirinç
350 gr. kuşbaşı koyun eti
3 çorba kaşığı tereyağı
2 adet havuç
1/2 kahve fincanı badem
3-5 dal dereotu, maydanoz
3 bardak su
Kâfi miktarda tuz, karabiber

Hazırlanışı:

Etin üzeri örtülecek şekilde su konup, haşlanır. Pirinç kaynar tuzlu suda yarım saat bekletilir. Bademler haşlanıp kabukları soyulur. 1-2 dakika kavrulur. Havuçlar iri iri rendelenir. Tereyağı tencerede kızdırılır. Pirinç biraz kavrulur. Üzerine badem ve havuçlar eklenir. Etler ilave edilir. Tuz ve karabiberi ayarlanıp, 3 su bardağı et suyu katılır. Önce harlı sonra kısık ateşte pişirilir. Demlendikten sonra uygun bir tabak tencerenin üzerine kapatılıp tencere ters çevrilir; pilav, dereotu ile süslenip servis yapılır.

Cevizli Bulgur Pilavı

2 su bardağı pilavlık bulgur
1 su bardağı konserve bezelye
1 diş sarımsak
2 adet kırmızı biber
1 adet kesme şeker
2 çorba kaşığı tuzot
1/2 çay bardağı sıvıyağ
1 çay bardağı ceviz
Bir miktar salatalık turşusu

Hazırlanışı:

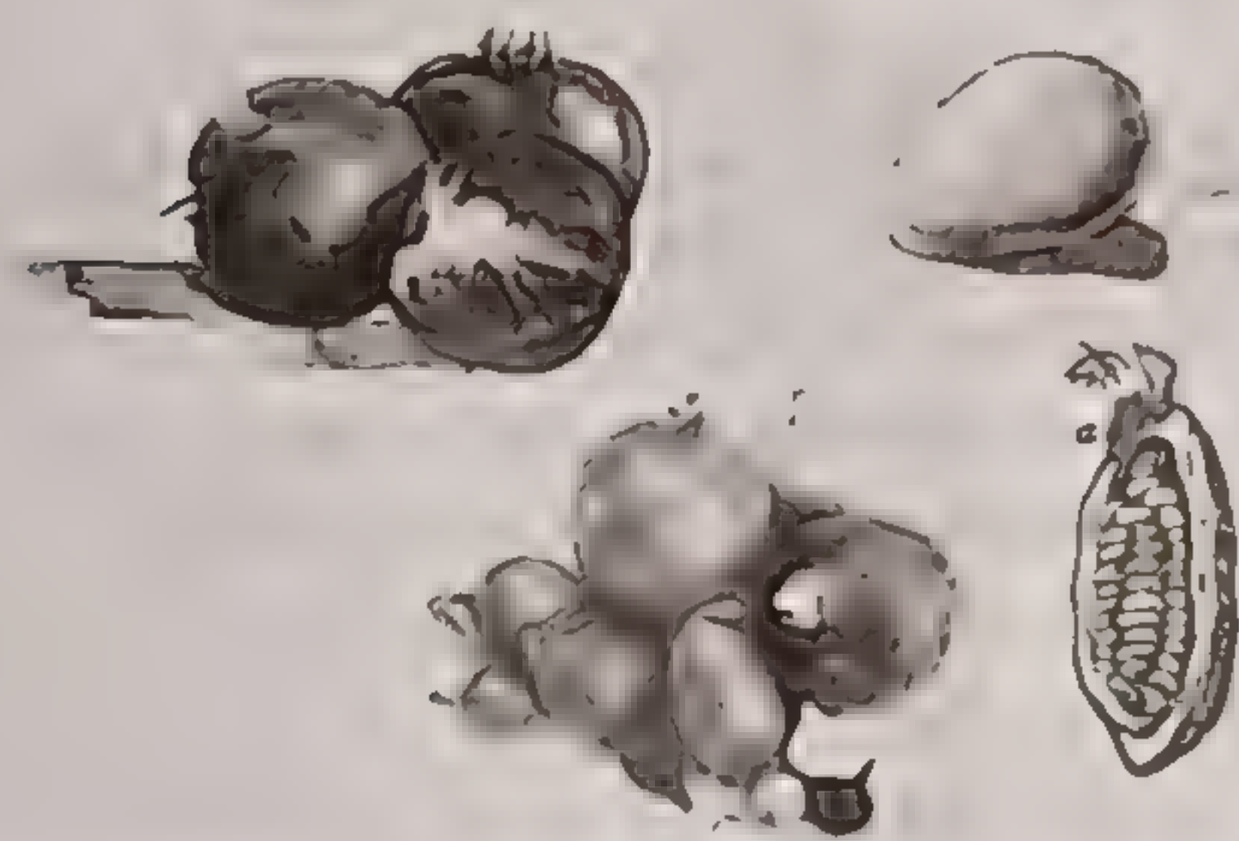
Sarımsaklar ince ince kıyılır. Biberler küp şeklinde doğranır. 2 su bardağı sıcak su eklenir, tuzot ve şeker katılır. Sıvıyağ kızdırılır, biber ve sarımsaklar kızartılır. Bulgur eklenir, biraz kavrulur. Kısık ateşte bulgur suyunu çekinceye kadar pişirilir. Demlendikten sonra servis tabağına alınır üzerine dövulmüş ceviz serpilir. Dilimlenmiş salatalık turşusu ile servis yapılır.

Domatesli Kızarmış Pilav

1,5 su bardağı uzun taneli kokulu pirinç (Yasemin, 375 gr.)
Yarım kilo küçük kokteyl domatesi veya iri doğranmış domates (soymayınız)
7 adet taze soğan
Yarım demet maydanoz
Yarım demet dere otu
4-5 çorba kaşığı tereyağı (150 gr.)
150 gr. mısır konservesi
3 adet çırpılmış yumurta
1 su bardağı parmesan veya taze kaşar rendesi (100 gr.)
1 çay kaşığı toz şeker
Kâfi miktarda tuz, karabiber

Hazırlanışı:

Pirinçler 2,5 su bardağı su ile hafif iri kalacak şekilde haşlanır. Süzülür ve bir kenarda bekletilir. Küçük domatesler ikiye bölünür, taze soğan ince ince kıyılır, konserve mısırın suyu süzülür. Maydanoz ve dereotu ince ince kıyılır. Yağ kızdırılır, pirinçler içine atılır ve sürekli karıştırılarak 5 dakika kavrulur. Zevke göre tuz ve karabiber ilave edilir. Çırpılmış yumurtalar da ilave edilir ve devamlı karıştırılarak pirinçlere yedirilir. Soğan, mısır ve domatesler bir kabın içinde karıştırılır ve bir çay kaşığı şeker ilave edilir. Kavrulmakta olan pirinçlere sebzeler ilave edilir ve 5 dakika daha pişirilir. Pilav ateşten alınır, peynir, maydanoz ve dereotu ilave edilir. Biraz dinlendirdikten sonra servis yapılır.



Düğün Pilavı

2 su bardağı pirinç	1/2 kg. kuşbaşı kuzu eti
1 çay bardağı nohut	3 su bardağı et suyu
1 çay bardağı çekirdeksiz	3 çorba kaşığı tereyağı
kuru üzüm	5 adet tane karabiber
2 baş kuru soğan	Tuz, karabıber, yen.bahar

Hazırlanışı:

Soğanları ince ince doğranır. Yeteri kadar tuz ve yenibahar ilave ederek iyice ovulur sonra bir kaşık tereyağında kavrulur. Pirinç kaynar tuzlu suda 45 dakika bekletilir. Islatılmış nohudun kabukları çıkararak az su ile haşlanır. Kuşbaşı etler haşlanır. Suyu süzulur, bir kenara ayrılır. Tencerede kavrulmuş soğanların üzerine etler dizilir. Nohut ve kuru üzüm ilave edilir. Tane karabiberler eklenir. En uste yıkanmış pirinç yayılır. Kaynar et suyunu tencerenin kenarından ekleyerek, önce hızlı sonra kısık ateşte pişirilir. Üzerine kızdırılmış tereyağı dökülür. Çukur servis tabağına ters çevirip servis yapılır.

Eğe Pilavı

2 su bardağı pirinç	2 adet yeşil biber
1/2 su bardağı zeytınyağı	1 paket et suyu
2 adet orta boy domates	1 çay kaşığı kori, tuz karabiber
3 adet yeşıl soğan	1/2 demet maydanoz
1 adet kuru soğan	2,5su bardağı kaynatılmış su

Hazırlanışı:

Kuru soğan ince kıyılır ve yağda kavrulur. İnce kıyılmış taze soğan ve küp küp doğranmış domates ilave edilerek sotelenir. Yıkanmış pirinç, tuz, karabiber, köri ve et suyu ilave edilir. Ağır ateşte piştikten sonra ince kıyılmış taze soğan ve maydanoz katılır.

Not: Eğe pılavı sıcak da soğuk da servis yapılabilir.

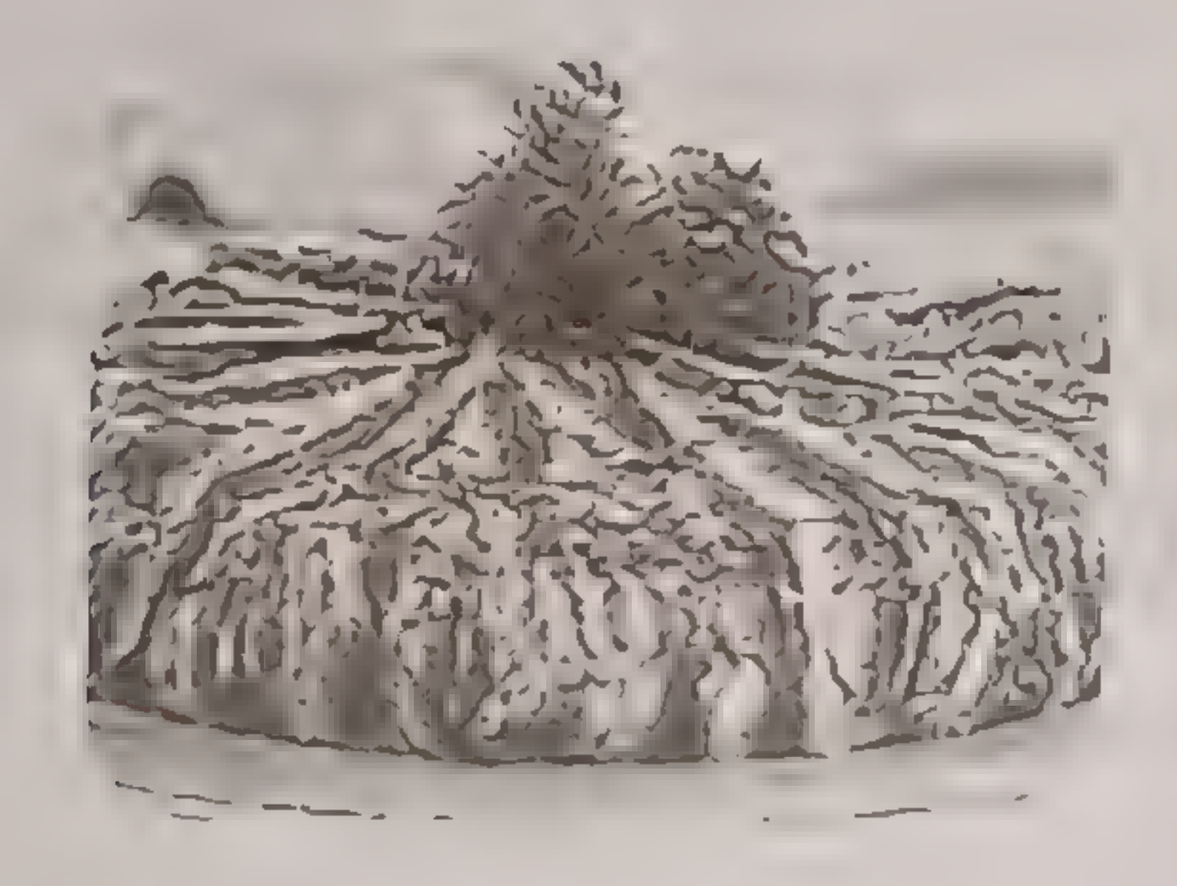
Hamsili Pırasalı Pilav

3,5 su bardağı Amerikan pirinci
1,5 kg hamsi
3 pırasa
125 gr margarin
2 soğan
Yarım demet dereotu
1 çay kaşığı tarçın
2 çorba kaşığı nane
2,5 su bardağı su
1 kahve fincanı dolmalık fıstık
Kâfi miktarda tuz, karabiber, yenibahar, kuşüzümü

Hazırlanışı:

Pirinç yıkanıp ılık tuzlu ve limonlu suda 30 dakika bekletilir. Bol suyla yıkanıp süzülür. Soğan ve pırasa temizlenip kıyılır. Hamsilerin kılçıkları ayıklanıp bol suyla yıkanır. Tuzlanıp süzgeçte bekletilir. Bir tencereye margarin atılıp eritilir. Soğanlar pembeleşinceye kadar kavrulur. Pırasa eklenip 1-2 dakika sotelenir. Pirinç, dolmalık fıstık, kuşüzümü, baharat ve tuz eklenir. Sıcak su ilave edilip kısık ateşte pişirilir. Suyunu çekince kıyılmış dereotu serpiştirilip, 10 dakika dinlendirilir. Yuvarlak bir kalıbın içi yağlanır. Hamsilerin yarısından fazlası kalıbın tabanına dizilir. Kenarlarda kalan hamsilerin uçları dışa taşacak şekilde yerleştirilir. Üzerine pilav yayılır. Kalan hamsiler dizilir. 1 su bardağı sıcak su eklenir. Dışa taşan hamsilerin üzeri kapatılır. 190 derece fırında 30 dakika pişirilir. Sıcak olarak servis yapılır.

* Kaynak: Didem Mola. Lezzet dergisi 2004 üçünculük ödülü...



Havuçlu Pilav

4 adet havuç,
1 çay bardağı nohut,
1 adet tavuk göğsü,
2 çorba kaşığı kuru uzum,
1 çorba kaşığı dolmalık fıstık,
2 su bardağı pirinç,
3,5 su bardağı tavuk suyu,
4 çorba kaşığı tereyağı
1 çay kaşığı yenıbahar
1 çay kaşığı karabıber
Kâfı mıktarda tuz

Hazırlanışı:

Nohut akşamdan ıslatıp, süzülür. Tavuk göğsü ile birlikte haşlanır. Etler kemiklerinden ayrılır, küçük parçalara ayrılır. Pirinç ayıklayıp, kaynar tuzlu suda en az yarım saat bekletilir. Havuçlar kazıyıp, kıbrit çöpü şeklinde doğranır. Tencerede tereyağı kızdırılır. Fıstıkları ekleyip kavrulur. Havuçları ilave edilir. Biraz kavurduktan sonra kuru üzüm, haşlanmış nohut ve tavuk etlerini ilave edılir. Suzup yıkanmış olan pirinç tenceredeki harcın uzerine yayılır. Tavuk suyu ekleyip, hiç karıştırmadan tencerenin kapağı kapatıp pişirilir. Pirinçler pişince 10 dakika dinlendirip servis tabağına ters çevirip, servis yapılır.

Hünkar Pilavı

2 su bardağı pırınç (500 gr.)
250 gr. kıyma
250 gr soyulmuş bezelye
3 çorba kaşığı tereyağı (50 gr.)
3 su bardağı et suyu (bulyon olabilir; 750 ml)
1 çorba kaşığı zeytinyağı (15 ml)
1 adet ince kıyılmış duru soğan
2 çorba kaşığı domates salçası (3/4 su bardağı suda eritilmiş)
3 adet adaçayı yaprağı
3 çay kaşığı kekik
150 gr. çemensız pastırma
Yarım su bardağı rendelenmiş kaşar (50 gr.)
Kâfi miktarda tuz, karabiber

Hazırlanışı:

Bezelyeler diri olarak haşlanır. Soğan ince ince kıyılır ve zeytinyağında kavrulur. İlkin kıyma (ki kavrulması beklenir), sonra pastırma ilave edilir. Zevke göre tuz ve karabiber eklenir. Salça suda eritilir ve kıymalı pastırma karışımının üzerine dökülür. Kekik ve adaçayı serpilerek 10-15 dakika daha kısık ateşte pişirilir. Pirinçler ayıklanıp yıkandıktan sonra tereyağında kavrulur, üzerine 3 su bardağı et suyu eklenir. Pirinçler suyu çekene kadar önce yüksek ateşte sonra orta ateşte pişirilir. Ardından demlenmeye bırakılır. Pilav demlendikten sonra, pastırmalı sos ve kaşar rendesi pilava karıştırılır; sıcak servis yapılır.

İç Pilavı (I)

2 su bardağı pırınç
1 adet orta boy soğan
1 çorba kaşığı tereyağı
3 su bardağı su
1 tatlı kaşığı tarçın
1 tatlı kaşığı karabıber
2 adet tavuk ciğeri
1 çorba kaşığı çam fıstığı
1 çorba kaşığı kuş üzümü
Kâfi miktarda tuz

Hazırlanışı:

Pirinç sıcak tuzlu suda bekletilir. Yağ eritilir, rendelenmiş soğan, çam fıstığı, küçük küçük doğranmış tavuk ciğeri ilave edilir, fıstıklar pembeleşenciye kadar kavrulur. Pirinçler yıkanır, süzdürülür ve ilave ederek ağır ateşte 1-2 dakika kavrulur. Su, tuz, tarçın, karabiber ve kuş üzümü ilave edilir. Ağır ateşte pişirilir. 15-20 dakika. demlendikten sonra servis yapılır.

İç Pilavı (II)

2 su bardağı pırınç,
5 çorba kaşığı tereyağı
2 adet soğan,
200 gr. dana bonfile
2 çorba kaşığı dolmalık fıstık
2 çorba kaşığı kuş uzumu
1/2 demet dereotu
Kâfi miktarda tuz, karabıber, tarçın, yenıbahar

Hazırlanışı:

Pirinci tuzlu kaynar suda bekletilir. Yağ tencerede eritilir. Kuçuk doğranmış soğanlar hafifçe kavrulur. Bonfileler küçuk kup şeklinde doğranır. Tencereye atıp, sotelenir. Dolmalık fıstık, kuş üzümü ve baharatlar eklenir, yıkanmış pirinç katılır. Pirincin üzerine kaynar su eklenir, kapağı kapatılır. Orta ısılı ateşte pilav pişirilir. Pilav piştikten sonra 10-15 dakika dınlendirip, kıyılmış dereotu ekleyerek servis yapılır.

Karidesli Pilav

1 adet ince ince doğranmış sarı dolma biber (amerikan biberi
1 adet ince ince doğranmış kırmızı dolma biber (amerikan biberi)
1 paket dondurulmuş karides
2 su bardağı pirinç
1 adet kıyılmış soğan
1 çorba kaşığı margarin veya tereyağı
3,5 su bardağı su
Kâfi miktarda tuz, karabiber

Hazirlanişi:

Bir tencerede margarinin yarısı eritilir; su ilave edilerek kaynamaya bırakılır. Bir tavada kalan margarin eritilir ve soğanlar pembeleştirilir. Soğanlar pembeleşince sırasıyla biberler, karides ve domates ilave edilir. Suyunu çekinceye kadar kaynatılır. Tenceredeki kaynar duya pirinç ve tuz ilave edilir ve hızlı ateşte 3-5 dakika, pilavın üzerinde gözcükler açılana kadar pişirilir. Karidesli malzeme ilave edilir 3-5 dakika tencerenin altı kapatılarak demlenmeye bırakılır.

Kestaneli Pilav

4 su bardağı tavuk ya da et suyu
2 su bardağı pirinç
250 gr. kestane
2 çorba kaşığı tereyağı
Kâfi miktarda tuz

Hazirlanişi:

Kestane, dağılmayacak şekilde haşlanır. Dış ve iç kabukları soyulur. Fındık büyülüğünde bölünür. İki bardak pirinç, dört bardak tavuk ya da et suyu ve iki kaşık tereyağıyla pilav pişirilir. Piştikten sonra, kestaneler eklenip birlikte demlendirilir. Bir iki defa karıştırıp, servis yapılır.

Kıymalı Kapama Pilav

350 gr dana kıyma	2 su bardağı pirinç
3 çorba kaşığı tereyağı	1 küçük kavanoz garnitür
2 kuru soğan	1 çorba kaşığı tuzot

Hazırlanışı:

Pirinç ılık tuzlu suda 20 dakika bekletilir, yıkanır ve süzülür. Tereyağı tencerede eritilir. Soğanlar ince ince doğranır, tereyağında pembeleştirilir. Kıyma ilave edip kavrulur. Pirinç kavrulmuş kıymanın üzerine yayılır. Üzerine garnitürü dökülür. 2 su bardağı kaynar suy yavaşça üzerine gezdirilir. Tuzot ilave edilir. Kısık ateşte 15 dakıka pişirilir. Demlenmeye bırakılır. Servis tabağına tencere ters çevrilir. Sıcak sıcak servis yapılır.

Lüfer Pilavı

2 orta boy lufer balığı	3 çorba kaşığı sıvıyağ
1 su bardağı pirinç	1 çay kaşığı tarçın
1,5 su bardağı su	Kâfı mıktarda tuz karabiber

Hazırlanışı:

Balıklar güzelce temizlenir. İyice yıkanıp ortadan ikiye ayrılır. Hafifçe tuzlanıp süzgece alınır. Pirinç de güzelce yıkanıp süzulür. Üzerini örtecek kadar sıcak su eklenip yarım saat bekletilir. Suzup duru su bırakıncaya kadar iyice yıkanır. Yayvan bir tencereye 1,5 bardak su eklenir. Su kaynamaya başlayınca sıvıyağ, pirinç, tuz ve karabıber ilave edilir. Hafif karıştırılıp balıklar üzerine dizilir Kapağı kapalı olarak 1 dakika harlı ateşte pişirilir. Ateşi kısılıp 10-15 dakika daha pişirilir. Tencere ocaktan alınıp üzerine kâğıt havlu serilir, 10 dakika demlendirilir. Balıklar servis tabağına alınır. Pilava tarçın serpip hafifçe karıştırılır. Pilav servis tabaklarına paylaştırılıp, uzerlerine balıklar yerleştirilir. Sıcak olarak servis yapılır.

Mantarlı Pilav

2 su bardağı baldo pırınç
250 gr. konserve mantar
2 çorba kaşığı kuş uzümu
2 çorba kaşığı dolmalık fıstık
5 çorba kaşığı konserve bezelye
2 adet havuç
2 adet kuru soğan
4 su bardağı et suyu
4 çorba kaşığı tereyağı
1 çay kaşığı tarçın
1 çay kaşığı toz şeker
1 çay kaşığı karabıber
1/2 demet dereotu
Kâfi miktarda tuz

Hazırlanışı:

Soğanlar ince ince kıyılır. Fıstıkla birlikte yağ tencereye alınır, hafif kavrulur. Pirinç yıkanılır ve ilave edilir. Rendelenmiş havuç, kuş üzümü eklenir. Kavurmaya devam edilir. Mantarlar doğranır, bezelye ile pirince katılır. Tuz, şeker, tarçın, karabiber, kıyılmış dereotu katılır, kaynar et suyu üzerine dökülür.
Pirinçler uzayıp, pişince ateşten alınır. Biraz dinlendirerek, ezmeden karıştırarak servis yapılır.

Mercimekli Pilav

1,5 su bardağı yeşil mercimek
1,5 su bardağı bulgur
2 adet soğan
1 su bardağı erimiş tereyağı
Kâfi miktarda tuz, kırmızı biber

Hazırlanışı:

Mercimekler haşlanır ve siyah suyu süzülür. Tekrar su ilave edilir ve iyice pişirilir. Suyunu tamamen çekmeden bulgur ilave edilir ve demlenmeye bırakılır. Soğanlar piyaz şeklinde doğranır ve yağda kızartılır. Pul biber ilave edilir. Demlenmiş pilavın üzerine soğanlar gezdirilir.

Meyhane Pilavı (I)

1 su bardağı bulgur
3 çorba kaşığı kuzu etı
1 adet orta boy soğan
2 adet domates
2 adet sivri biber
1 çay bardağı sıvı yağ
Kâfı mıktarda tuz. k rmızı pul b ber

Hazırlanışı:

İnce doğranmış soğanlar ve kuşbaşı etler yağda kavrulur. İnce doğranmış sivri biberler ve çok küçük doğranmış domateslerle bulgur ilave edilir. 5 dakika kavrulur. 2 su bardağı su, tuz,pul biber ilave edilir. Ağır ateşte pişirilir, maydanoz ve pul biber serperek sıcak sıcak servis yapılır.

Meyhane Pilavı (II)

1 su bardağı pılavlık bulgur
2-3 çorba kaşığı kuşbaşı kuzu eti
1 adet orta boy soğan
2 adet domates
2 adet s.vrı bıber
1 çay bardağı s.vı yağ
Kâfı mıktarda tuz, k.rmızı pul b.ber

Hazırlanışı:

İnce doğranmış soğanlar ve kuşbaşı etler yağda kavrulur. Önce ince doğranmış biberler, daha sonra küçük doğranmış domatesler ve bulgur ilave edilir. Hepsi 4-5 dakika. kavrulur. Üzerine 2 su bardağı su, tuz ve pul biber ilave edilir. Ağır ateşte pişirilir. Maydanoz ve pul biber serperek servis yapılır.

Müceddere

1,5 su bardağı yeşil mercimek
1,5 su bardağı bulgur
2 adet soğan
1 tatlı kaşığı kırmızı biber
1 su bardağı erimiş tereyağı
Kâfi miktarda tuz

Hazırlanışı:

Mercimekler ayıklanır, bol suda haşlanır ve siyah suyu süzülür. Su ilave edilip mercimekler iyice pişirilir. Bulgur suyunu iyice çekmeden tuz ilave edilir. Soğanlar piyaz şeklinde doğranır, yağda kavrulur. Üzerine kırmızı biber dökülür. Demlenmiş pilavın üzerinde soğanlı yağ gezdirilir. Sıcak servis yapılır.

Patlıcanlı Bulgur Pilavı

2 su bardağı pılavlık bulgur
3 adet patlıcan
3 adet çarlıston biber
1 adet soğan
1 çorba kaşığı salça
4-5 çorba kaşığı zeytınyağı
2 çorba kaşığı tereyağı
2,5 su bardağı su
Kâfi mıktarda tuz, karabıber

Hazırlanışı:

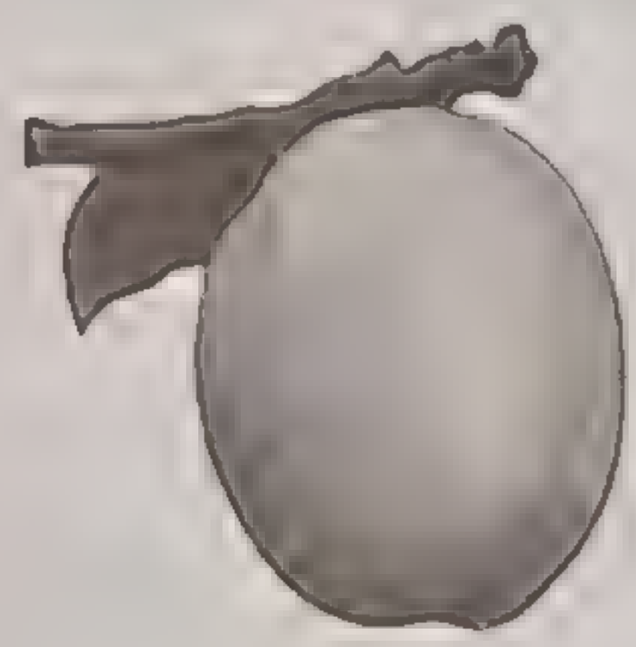
Patlıcanlar alacalı soyulur küp şeklinde doğranır. Tuzlu suda bekletip sıkılır. Biberler temizleyip kıyılır. Soğan yemeklik doğranır. Zeytinyağı tencerede kızdırıp soğan kavrulur. Patlıcan ve biberler eklenir. Kavurmaya devam edilir. Yıkanıp süzülmüş bulgur eklenir. Salça, tuz, karabiber eklenip 2,5 su bardağı su ekleyip suyunu çekene kadar pişirilir. Tereyağı tavada kızdırılıp pilavın üzerine gezdirilir. Ocaktan alınır demlenmeye bırakılır. Üzeri maydanozla süslenir ve servis yapılır.

Ramazan Pilavı

2 su bardağı pirinç,
2 çorba kaşığı dolma fıstık
2 çorba kaşığı İzmir üzümü
7-8 adet kuru kayısı
2 adet havuç
1/2 kg kuşbaşı hindi eti
1 çay bardağı nohut
4 çorba kaşığı tereyağ.
1 adet soğan,
1 çay kaşığı karabıber,
2 çorba kaşığı tuzot

Hazırlanışı:

Pirinçleri kaynar tuzlu suda yarım saat bekletip yıkanıp süzülür. Soğan ince ince kıyılır. Hindi etini 2 su bardağı suda haşlanır. Havuç kazıyıp kibrit çöpü şeklinde kıyılır. Nohut akşamdan ıslatıp haşlanıp suzülür. Kayısılar 4 parçaya bölünür. Tereyağının yarısı tencereye alıp eritilir. Soğan ve fıstıklar kavurup havuçlar eklenir. Biraz kavrulunca üzerine haşlanmış nohutlar, üzüm ve kayısılar eklenir. Etleri ilave edilir. Karabiber ve tuzotla tatlandırılır. Pirinci üzerine yayılır. Üzerine 3,5 su bardağı hindisuyu eklenir hiç karıştırmadan pişirilir. Üzerine kızdırılmış tereyağı dökülür. Tabağa ters çevirip sıcak servis yapılır.



Reyhanlı Bulgur Pilavı

2 su bardağı kalın bulgur	2 adet çarliston biber
4 su bardağı et suyu	1 su bardağı nohut
3 çorba kaşığı tereyağı	2 çorba kaşığı sıvıyağ
2 adet soğan	1 çorba kaşığı kuru reyhan
2 adet domates	Kâfı miktarda tuz, karabıber

Hazırlanışı:

Soğan, çarliston biber ince ince kıyılır. Sıvıyağda pembeleşinceye kadar kavrulur. Domates doğranıp soğana katılır. Kavrulunca bulguru eklenir. 1-2 dakika daha kavrulur. Akşamdan ıslatılan nohut haşlanıp süzülür. Bulgura nohutlar ilave edilir. Et suyu, karabiber, tuz eklenip suyunu çekene kadar kısık ateşte pişirilir. Demlenmeye bırakılır. Tereyağı tavada kızdırılıp üzerine dökülür. Reyhan katıp karıştırılır. Sıcak servis yapılır.

Sebzeli Pilav (I)

1,5 su bardağı pirinç	1 su bardağı haşlanmış bezelye
1 adet orta boy soğan	1 su bardağı taze ıç bakla
2 çorba kaşığı tereyağı	2 adet havuç
1 su bardağı mantar	Yarım demet dereotu

Hazırlanışı:

Pirinç tuzlu suda bekletilir. İnce kıyılmış soğan iki kaşık yağda sarartılır. Mantar ve sebzeler temizlenir ve bezelye büyüklüğünde doğranır. Taze iç baklaların kabukları çıkartılır. Soğanın üzerine önce mantarlar atılır ve 4-5 dakika. kavrulur. Sonra diğer sebzeler ilave edilir. 3 bardak su ilave edilir ve sebzeler yumuşayıncaya kadar kaynatılır. Pirinç tekrar yıkanır ve tuz ilave edilerek ağır ateşte pişirilir. Pilav 10-15 dakika. demlendikten sonra 1/2 demet dereotu katılır.

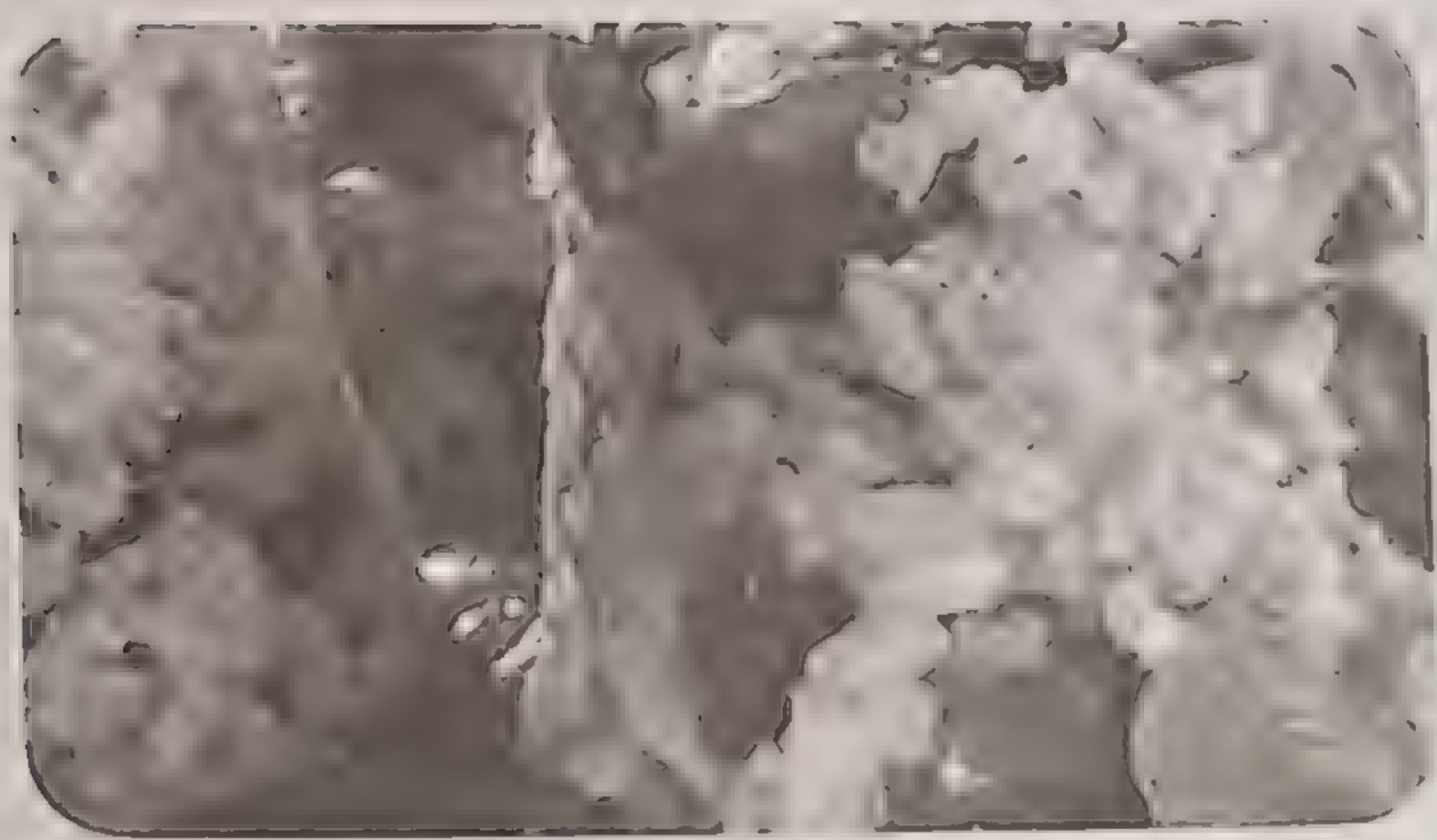
Not: İç bakla mevsımı değilse, yerıne çok ıyı haşlanmış nohut da kullanılabılır

Sebzeli Pilav (II)

2 su bardağı baldo pirinç
3 su bardağı su
1 çay fincanı bezelye
1 çay fincanı zeytinyağı
1 çay fincanı mısır taneleri
1 adet havuç
1 çay fincanı brokoli
1 çay fincanı kiraz domates
1 demet maydanoz
2 sap taze soğan
Kâfi miktarda tuz

Hazırlanışı:

Pirinci ılık suda yıkayıp süzülür. Tencerede zeytinyağı ısıtılır pirinçler bir dakika kadar kavrulur. Küp şeklinde doğranmış havuçlar, mısır taneleri, bezelye, sıcak su ve tuz ile birlikte tencereye ilâve edilir. Bu karışım kaynamaya başlayınca, ateş kısılır, tencerenin kapağı kapatılır. Pirincin suyunu çekmesine yakın, ince doğranmış taze soğan, maydanoz ve dörde bölünmüş kiraz domatesler eklenir. Pilav suyunu çekince de, 10 dakika kadar demlendirip servis yapılır.



Sosisli Pirinç Pilavı

2 su bardağı pirinç	2 su bardağı su
6 adet sosis	4 çorba kaşığı konserve mısır
4 çorba kaşığı tereyağı	1/2 demet dereotu
2 adet havuç	1 adet bulyon
4 çorba kaşığı konserve bezelye	Kâfı miktarda tuz

Hazırlanışı:

Sosisleri ince, yuvarlak doğranır. Havuçlar kazınıp zar şeklinde dilimlenir. Pirinç ayıklanıp kaynar tuzlu suda 20 dakika bekletilir. Yıkayıp süzülür. Tereyağı tencerede kızdırılır. Havuçlar biraz kavrulup sosisler katılır. Pirinç ilave edilip 5 dakika daha kavrulur. Bulyon et suyu, 2 su bardağı kaynar su ve yeteri kadar tuz ilave edilip pilav pişirilir. Dereotu ince ince kıyılıp, mısır ve bezelyeyle pilava katılır. Biraz demlendirilir. Ardından karıştırılıp servis yapılır.

Maklube (Fıstıklı Pilav)

4-5 adet patlıcan	2,5 bardak sıcak su
1/2 kg. koyun kuşbaşı et	50 gr. yemek fıstığı
2 bardak pilavlık pirinç	1 kaşık tuz
100 gr. tereyağı	Karabiber

Patlıcan dilimleri sıvı yağda kızartılır. Tencerenin altına serilir. Yemek fıstığı sıvı yağda kızartılır. Pirinç yarım saat ılık suda bekletilir Bonra suda birkaç kez durulanır. Kuşbaşı et önce haşlanır. Sonra yağda birkaç dakika pişirilir ve tencereye, patlıcanın üstüne serilir Pirinç durulanır ve en üste ilave edilir. Tuz eklenir ve 2,5 bardak su konur. Orta ateşte pilav tenceresinde pişirilir. Pirinç 15 dakika dinlendirilir. Büyük bir tepsi veya servis tabağına tencere ters çevrilerek yemek aktarılır. Ve patlıcanın üstüne kızarmış yemek fıstığı serilir ve servis yapılır.

PİLAV NASIL TANE TANE OLUR?

Eğer pişirdiğiniz pilavın tane tane ve beyaz olmasını istiyorsanız, pilav pişirdiğiniz tencerenin içine, pişirme esnasında incecik dilimlenmiş bir limon koyun. Limon, hem pirincin beyaz kalmasını sağlayacaktır, hem de pirinçlerin birbirine yapışmamasını. Ancak limonu servisten önce çıkarmanız hararetle tavsiye edilir.

Eğer dilimlenmiş limon kabuğu fikri şu ya da bu nedenle hoşunuza gitmediyse, pişirme suyuna atacağınız 1 ya da 2 çay kaşığı limon suyu da aynı işlevi görecektir; belki böylesi daha çok hoşunuza gider.

Pilavların tane tane olmasını sağlayan ikinci bir unsur da, pirinci margarin ya da tereyağıyla kavurmaktır. Pilavın pişirme suyuna katılan sıvı yağ da pilavın tane tane olmasını sağlar.

DAHA LEZZETİ PİLAV YAPMAK MÜMKÜN MÜ?

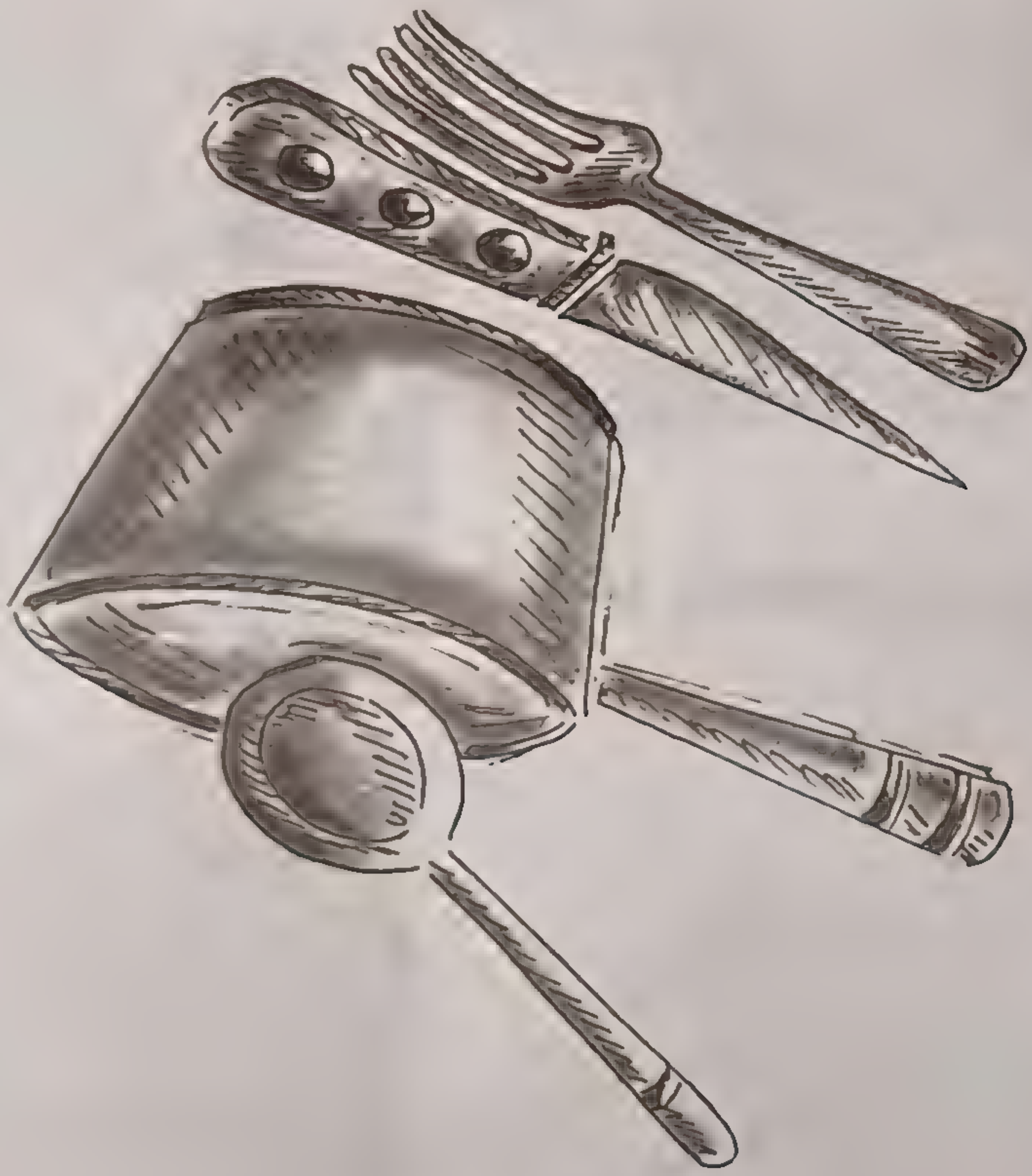
Elbette mümkün... İşte küçük bir tavsiye: Patlıcanı, kabuklarını soyduktan sonra içine sirke ve çok az zeytinyağı koyup, suda bir süre haşlayın. Ardından bunları gönlünüze göre, ister küçük, ister büyük, dilimleyin. Pilav pişirdiğiniz tenceresinin içine pişirme esnasında dilimlenmiş patlıcanları koyun. Pilavınızın çok leziz olduğunu göreceksiniz.

PİLAVA İLİŞKİN BAZI PÜF NOKTALARI:

- Bir iki gün önce pişirdiğiniz pilavın ilk günkü gibi tane tane olmasını sağlamak için, üzerine bir iki çorba kaşığı su ekleyip, kısık ateşte karıştırmadan ısıtmanız yeterli olur.
- Eğer tarif edilen sürü kadar pişirdiğiniz halde pirinçler sert ve pilav suyunu çekmişse, üzerine miktarın dörtte biri kadar sıcak su ilave edin. Pirinçler bu suyu çekinceye kadar pişirin.
- Pilavı çok kısık ateşte, ara sıra havalandırarak, suyunu çekinceye kadar karıştırırsanız, pilav lapa olmaz.
- Pilavı pişirirken asla karıştırmayın. Karıştırırsanız, pirincin nişastası açığa çıkar, bu da tanelerin yapışmasına neden olur.
- Artan pilavı, atmak yerine değerlendirmek istiyorsanız yapmanız gereken ilk şey, pilavı pişirdiğiniz yemeğe son anda atmak olmalıdır. Diğer türlü, pilav lapa olur.

5. Bölüm

Diyet Yemekleri



Bademli Tavuk

2'ye bölünmüş 4 adet tavuk göğsü
Yarım kılo taze mantar
Yarım fincan kabukları soyulmuş badem
Yarım fincan un
Kâfi miktarda tuz, karabiber, kırmızı biber

Hazırlanışı:

Fırın, önceden 125° derece ısıtılır. Un, tuz ve karabiber iyice karıştırılır. Tavuk göğüsleri, bu karışıma bulanır. Sonra sıvı yağla fırın tepsisi yağlanır. Tavuk göğüsleri bu yağlı tepsiye sıralanır. Yaklaşık 1 saat pişirilir. (Pişirirken her tarafının aynı kalmasına dikkat edilir. Tepsiyi bu nedenle birkaç kez çevirmekte yarar var.) 1 saat sonra, tavuğun yanına badem ve mantarlar serpilir. Kapağı kapatılıp, 2 saat daha pişirilir.

Barbekü Soslu Pirzola

6 parça dana pırzola
1 kutu (250 gr. lık) domates suyu
3 adet soğan
2 adet yeşil biber
2 diş sarımsak
2 çorba kaşığı sirke
1 tatlı kaşığı şeker
Yarım çay kaşığı karabiber
Birkaç damla acı biber sosu

Hazırlanışı:

Küçük bir tavanın içine domates suyu, soğan, yeşil biber, sarımsak, sirke, şeker, karabiber ve acı biber sosu konup, karıştırılır. Bu karışım, ağzı kapalı bir şekilde, kısık ateşte yaklaşık 15 dakika kaynatılır. Ardından aynı karışım, ağzı açık şekilde yaklaşık 10 dakika kaynatılır. Bu karışımdan yaklaşık yarım bardağı pirzolaların üzerine dökülmek üzere ayrılır. Aynı esnada pirzolaların yağları temizlenip, tavada 5 dakika kızartılır. Ters çevrilip bu yüzü de 5 dakika kızartılır. Pirzolaların üzerine dökmek üzere kenara ayrılan sos, pirzolanın üzerine dökülür. Bu haliyle 3-5 dakika daha kızartılır. Sıcak olarak servis yapılır.

Buğdaylı Mercimek Çorbası

1 su bardağı kırmızı mercimek
Yarım su bardağı aşurelik buğday
6 su bardağı et suyu
1 tutam safran
2 çorba kaşığı soya yağı
Kâfi miktarda tuz

Hazırlanışı:

Belirtilen miktarda buğday, akşamdan ıslatılır. Suyu değiştirilmeden yumuşayıncaya kadar haşlanıp süzülür. Et suyu, bir tencerede kaynatılıp safrana katılır. Ardından mercimek güzelce yıkanıp süzülür. Buğdayla mercimek, tencereye eklenip kapağı kapatılır. Kısık ateşte koyulaşıncaya kadar pişirilir. Yağı eklenip karıştırılır. Üzerine tuz serpip ateşten alınır; sıcak olarak servis yapılır.

Buharda Pişmiş Sebzeli Et

Yarım kilo yağsız dana eti
12 adet taze patates
4 orta boy havuç
2 tatlı kaşığı zeytinyağı
Yarım çay kaşığı biberiye ya da kekik

Hazırlanışı:

Buharda yemek pişirmeye uygun iki katlı geniş bir tencere alınır. Alt kata su konarak kaynatılır. Bu arada patateslerin ortası tek şerit halinde soyulur. Havuçlar çaprazlama dilimlenir. Soyulmuş patatesler dilimlenmiş havuçlar buharda pişirme kabına (üst kata) konur. Kap içinde az miktarda su kaynayan tencerenin içine oturtulur. Üzeri kapatılır. Yaklaşık 20 dakika buharda pişirilir. Sebzeler tencereden servis tabağına alınır. Üzerine zeytinyağı dökülür. Bir miktar biberiye ya da kekik serpilir. Başka bir tencerede et haşlanır. Sonra bu et dilimlenir. Sebzelerle birlikte servis yapılır.

Domates Soslu Balık

600 gr. dilimlenmiş taze tonbalığı	2 çorba kaşığı kapari
4 domates	1 çorba kaşığı sirke
4 soğan	1 su bardağı su
2 diş sarımsak	1 çay kaşığı kekik
3-4 dal maydanoz	2 çorba kaşığı zeytinyağı
1-2 defneyaprağı	Kâfi miktarda tuz

Hazırlanışı:

Domateslerin kabuğu güzelce soyulup, küp küp doğranır. Ardından maydanoz, bol suyun altında temizlenip kıyılır. Benzer şekilde soğan da kabuklarından arındırılıp, küçük küçük doğranır. Sarımsaklar da soyulup ezilir. Orta büyüklükteki bir tencerede zeytinyağı ısıtılıp, soğan ve sarımsak pembeleşinceye kadar kavrulur. Domates ve defneyaprağı ilave edilip yaklaşık 5 dakika pişirilir. Ardından balık atılır tencereye... Üzerine tuz, kekik ve sirke dökülür. Sirke buharlaşınca, bir bardak su katılıp, tencerenin kapağı kapatılır. Bu haliyle yaklaşık 15 dakika pişirilir. Derken, kapari sudan geçirilip süzülür, balığa eklenir. Balık, kevgirle ayrı bir tabağa alınıp, sosu yüksek ateşte koyulaşıncaya kadar pişirilir. Ateşten alınıp balığın üzerinde gezdirilir. Üzeri kapatılıp yaklaşık 5 dakika dinlendirilir. Maydanoz serpilip sıcak olarak servis yapılır.

Domates Soslu Biftek

2 adet yağsız dana biftek	Karabiber
1 çay kaşığı sıvıyağ	Biberiye
2 adet domates	Kâfi miktarda tuz

Hazırlanışı:

Biftekler 1 çay kaşığı yağla yağlanmış kızgın tavaya atılır. Altı ve üstü yaklaşık üçer dakika kızartılıp, kenara alınır. Domatesler rendelenir. Tavaya koyup pişirilir. Yaklaşık 5-6 dakika sonra karabiber, tuz ve biberiye atılır. Biftekler de içine atılıp, domatesli sosla pişirilir. Sıcak olarak servis yapılır.

Elmalı Çılbır

3 elma	Kâfi miktarda yoğurt ve su
6 yumurta	

Hazırlanışı:

Elmanın kabukları soyulup, küp küp doğranır. Sonra yoğurt konur. Kaynamakta olan suyun içine yumurtalar kırılır. Pişmiş olan yumurtalar sıcak sudan alınır. Yoğurdun üzerine konur. Sıcak olarak servis yapılır.

Fırında Kabaklı Omlet

1 adet orta boy kabak (rendelenmiş, suyu süzülmüş)
2 adet yumurta
1 çorba kaşığı light süt
Kâfi miktarda tuz ve karabiber
1 çay kaşığı zeytinyağı ya da light margarin
2 dal taze nane ya da dereotu (ince kıyılmış)

Hazırlanışı:

Derin bir kabın içerisine yumurtalar, sut, tuz ve karabiberle çırpılır. Bu kabın içine rendelenmiş kabakla kıyılmış nane ilave edilip, iyice karıştırılır. Fırına dayanıklı, yağlanmış bir kap içerisine boşaltılır. Önceden orta derecede ısıtılmış fırında yaklaşık 30 dakika pişirilir. Sıcak olarak servis yapılır.

* Kaynak: Ömer Albayrak

Fırında Çipura

2 küçük çipura
2 adet soğan
4 adet defne yaprağı
1 adet havuç
2 çorba kaşığı elma sirkesi
yarım çay kaşığı iri çekilmiş karabiber

Hazırlanışı:

Balıklar güzelce temizlenir. Üzerlerine çentikler atılır. 2 baş soğan ince ince kıyılır. Havuçlar uzunlamasına, kürdan boyunda doğranır. Balıkların içine sirke ve karabiber sürülür. Soğan ve havuç doldurulur. Defne yaprakları konur. Önceden ısıtılmış fırında (200 derecede), yaklaşık 30 dakika pişirilir (Eğer balığın biraz ıslak olmasından hoşlanılıyorsa, balığın üzeri alüminyum folyoyla örtülüp, bu haliyle fırına verilir). Sıcak olarak servis yapılır.

Fırında Tavuk

8 parça tavuk eti
1 adet soğan
uç-dört diş sarımsak
3 çorba kaşığı limon suyu
3 çorba kaşığı sirke
3 çorba kaşığı sıvı yağ
3 adet defne yaprağı
Kâfi miktarda kırmızı pul biber, ketçap, tuz, karabiber, kekik

Hazırlanışı:

Sekiz parça tavuk payreks bir kaba dizilir. Bir tencerede sıvıyağ ile ince kıyılmış soğan, sarımsak, sirke, limon suyu, tuz, karabiber, kekik, defne yaprağı, kırmızı pul biber ve ketçabı bir buçuk su bardağı suyla iyice kaynatılır. Bu karışım, tavukların üzerine dökülüp, alüminyum folyoyla kapatılır. Orta derecedeki fırında 60 dakika pişirilir.

Fırında Mücver

2 adet kabak
2 çorba kaşığı kaşar peyniri
1 adet Yumurta
2 Silme çorba kaşığı un
4-5 dal dereotu
Kâfi miktarda tuz, karabiber

Hazırlanışı:

Rendelenmiş kabağa peynir rendesi, un, yumurta, dereotu, tuz ve karabiber eklenerek karıştırılır. Elde edilen karışım, önceden sıvı yağla yağlanmış, ısıya dayanıklı cam bir kaba dökülür. 230 derece ısıtılmış fırında üzeri hafif kızarıncaya kadar pişirilir. Sıcak olarak servis yapılır.

Fırında Sebzeli Balık

4 adet çipura	4 domates
2 kabak	3 çorba kaşığı zeytinyağı
4 dış sarımsak	4 dilim limon
2 soğan	Kâfi miktarda tuz ve karabiber

Hazırlanışı:

Balıklar temizlenip güzelce yıkanır. Benzer şekilde kabaklar da temizlenir; ardından ince ve uzun çubuklar halinde dilimlenir. Sarımsak, soğan ve domatesler soyulup halka halka kesilir. Balıklar, eşit büyüklükte 4 alüminyum folyonun üzerine alınıp kabak, domates, limon, soğan ve sarımsak paylaştırılır. Üzerlerinde zeytinyağı gezdirilip tuz serpilir. Önceden ısıtılmış 180 dereceye ayarlı fırında pişirilir. Sıcak olarak servis yapılır.

Karides Güveç

7 adet karides	1 çay kaşığı light tereyağı
1 adet domates	1 çorba kaşığı su
3 adet mantar	1 çorba kaşığı light rendelenmiş
1 adet sivri biber	kaşar peyniri
1 dış sarımsak	Kâfi miktarda tuz, karabiber

Hazırlanışı:

Kalın dipli bir tavada yağı eritilir. Üzerine küp küp doğranmış domates, ince kıyılmış biber, yine ince kıyılmış mantar, ezilmiş sarımsak, tuz ve karabiber atılıp, birkaç dakika sote edilir. Ardından sebzeler güvece atılır. Üzerine karidesler yerleştirilir. Orta derecede ısıtılmış fırında 3-4 dakika pişirilir. Üzerine peynirler serpiştirilir. Peynirler erimeye yüz tuttuğunda fırından çıkartılıp, sıcak servis yapılır.

Meksika Usulü Tavuk

2 adet tortilla	Kâfi miktarda karabiber, tuz
120 gr. derisiz, kemiksiz tavuk	

Hazırlanışı:

Belirtilen miktarda tavuk, yıkanıp kurulanır. Dilim dilim kesilir. Soğan da soyulup, ince ince kıyılır. Üzerine karabiber atılır. Teflon bir tavada zeytinyağı orta ateşte ısıtılır. Tavuk içine atılıp hafifçe kızarana kadar çevrilir. Tavanın ısısı yükseltilir. Acı biber ve soğan tavuğun üstüne dökülür. Sık sık karıştırılır. Bu karışım, 2 adet tortillaların üzerine dökülür. Arzu edilirse, üzerine peynir rendelenebilir. Yahut ekşi krema ilave edilebilir. Sıcak servis yapılır.

Pazılı Omlet

1 Kg Pazı veya ıspanak	1/2 su bardağı light süt
1 soğan	5 çorba kaşığı galeta unu
2 yumurta	1/2 Su bardağı süt
2 Su Bardağı lor peyniri	Kâfi miktarda tuz, karabiber

Hazırlanışı:

Pazı yaprakları yıkanıp süzülür. Ardından iri iri kıyılır. Soğan soyulup, ince ince doğranıp, teflon tavada biraz çevrilir. Pazı eklenip, tuz serpilir. Orta ateşte devamlı karıştırarak diri kıvamda pişirilir. Ilımaya bırakılır. Bir kapta, peynirin üzerine yarım su bardağı süt dokülüp karıştırılır. Çırpılmış yumurta, pazı, tuz ve karabiber eklenip harmanlanır. 24 cm çapındaki kalıba yağlı kâğıt döşenir. Üzerine bu karışım dökülüp, üzerine galeta unu serpilir. Önceden 80 dereceye ayarlanmış fırında yaklaşık 1 saat pişirilir. 10 dakika dinlendirip servis yapılır.

Soslu Mezgit

2 adet mezgıt fileto
1 adet orta boy dòmates
1 dış sarımsak
1 adet defne yaprağı
1 adet limon suyu
1 tatlı kaşığı ufalanmış bayat ekmek içi
1 çorba kaşığı maydanoz
Kâfı mıktarda tuz, karabiber

Hazırlanışı:

Mezgit dışındaki tüm malzemeler, derin bir kabın içerisine atılır. İyice karıştırılır. Belirtilen miktardaki mezgit filetoları, ısıya dayanıklı bir kabın içerisine istif edilir. Üzerine biraz önce hazırlanan karışım dökülür. Önceden orta derecede ısıtılmış fırında yaklaşık 10 dakika pişirilir. Sıcak servis yapılır.

Sebze Sarma

2 adet orta büyüklükte patlıcan
2 adet havuç
2 adet dolmalık biber
1 adet orta büyüklükte marul
1 adet salatalık
2 tatlı kaşığı zeytinyağı

Hazırlanışı:

Patlıcanlar, iyice yıkandıktan sonra dilimlenir. Rengi sönmesin diye tuzlu suda (tuz miktarı çok olmamalı) yaklaşık 15 dakika bekletilir. Bu arada tüm sebzeler soyulup ince ince doğranır. Ardından bir tencereye yağ atıp eritilir. İnce ince doğranan sebzeler tencereye eklenir. Sebzeler pişerken patlıcanlar da ızgara edilir. Tek tek tabağa alınır. İçine pişen sebzeler konup rulo haline getirilir. Dağılmasın diye bir kürdanla kapatılır. Sıcak servis yapılır.

Sebzeli Tavuk

8 parça kuş başı tavuk
1 çay bardağı bezelye
1 orta boy havuç
1 küçük patates
1 küçük domates
1-2 adet sivribiber
1-2 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı yağ
1.tutam fesleğen
Kâfi miktarda karabiber, kekik ve tuz

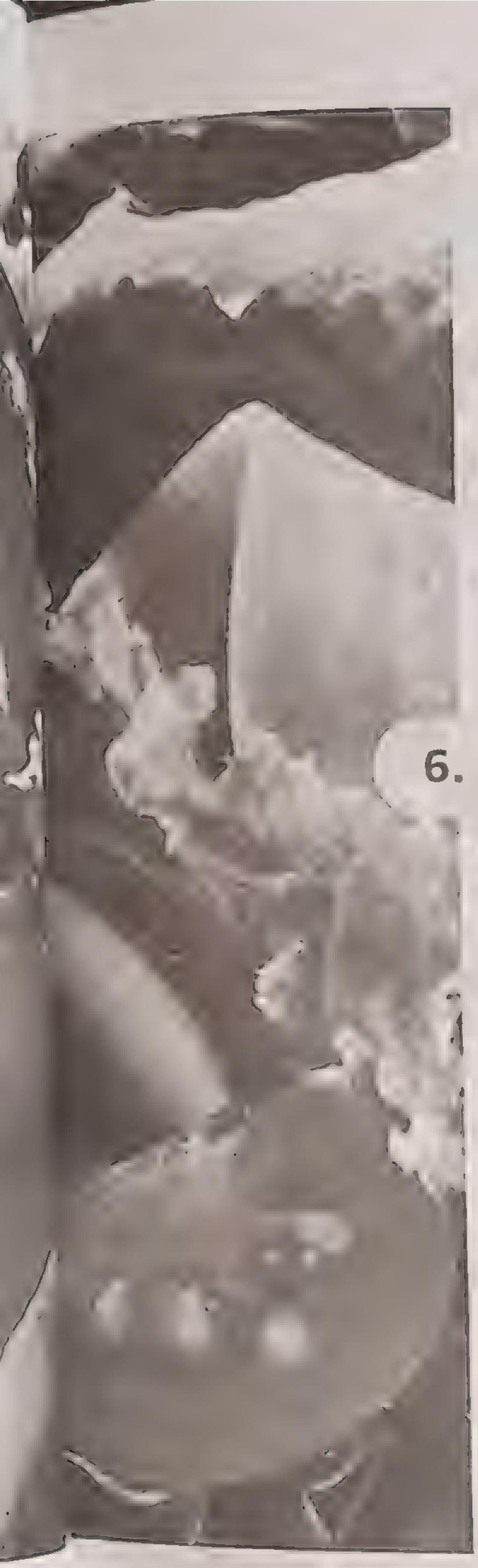
Hazırlanışı:

Belirtilen miktardaki tavuklar, biraz genişçe ve önceden yağ erıtılmiş tencerede hafifçe çevrilir. Ardından domates ve sarımsak eklenir. Bir süre daha çevrilir ve peşi sıra diğer malzemeler ilave edilir Sebzelerin üzerine örtecek kadar su eklenip, kapağı kapatılır. Bu haliyle hafif ateşte biraz daha pişirilir ve sıcak olarak servis yapılır

DİYET SONRASI DİKKAT EDİLECEK KİMİ HUSUSLAR:

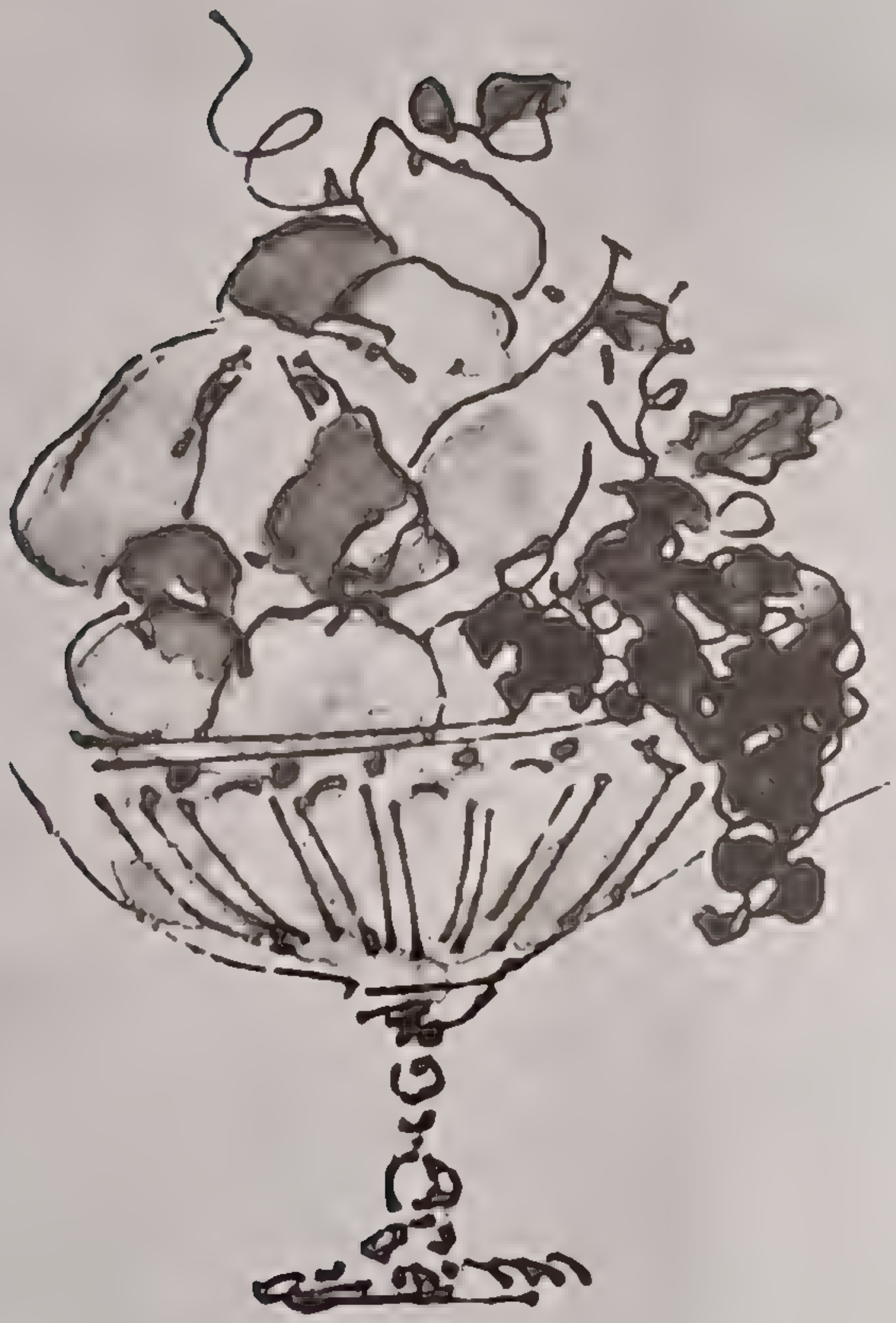
Belirli bir yaştan sonra diyet insan yaşamında sahiden çok önem kazanıyor. Ancak diyet yapıp, sağlıklı, zinde bir bedene sahip olmak, tek başına yeterli değildir. Burada önemli olan eski beslenme alışkanlığına geri dönmemek için harcayacağınız çabadır. Şu noktalara dikkat etmeniz durumunda, kilonuzu sağlıklı beslenerek koruyacağınıza inanıyorum:

- Öğün kaçırmamaya dikkat edin. Eğer öğün kaçırmışsanız, bir sonraki öğün dilimini ikiye bölün. Ancak bir öğün kadar yiyin.
- Kalori değerleri iyi hesaplanmış salata her zaman sağlıklıdır. Bu sebeple yemek için küçük, salata için büyük tabak tercih etmeniz yararınızadır.
- Yemek bir kültürdür. Hatta kimileri için bir haz nesnesidır. Ağzınızı öğütme makinesi gibi kullanmayın. Lokmalarınızı küçük alın. Uzun süre çiğneyin.
- Uyulması gereken belki de en önemli kural, yiyebileceğiniz kadar yemek yapmaktır.
- Çikolatanın sinir sistemine yararlı olduğu doğrudur; ancak can sıkkınlığına kati çözüm de getirmez. Üstelik alacağınız kalorilerin de baş sorumlusu olur. Canınızın eskisinden daha çok sıkılmasına yol açar.
- "Hayır!" demeyi öğrenin. Eğer yememeniz gerektiğini duşündüğünüz bir şey ikram edilmişse, yemeyin!
- Ev dışındaki beslenmelerde, düşük kalorili şeylerle yetinin: Taze sıkılmış meyve suyu, beyaz peynir, domates veya alkol oranı en düşük olan beyaz şarap gibi... Et şiş yerine, tavuk şişi tercih edin...
- Tercihiniz kepekli ekmekten yana olsun.
- Zeytinyağlı sebze yemeklerine, kişi başına 1 çorba kaşığı yağ ekleyin; fazlasından kaçının!



6. Bölüm

Salatalar



Acılı Karışık Salata (İzmir)

1 adet marul	1 kavanoz mayonez
1 kutu ton balığı konservesi	2 çorba kaşığı zeytinyağı
250 gr çiftlik mantarı	1 çorba kaşığı pul biber
200 gr. karides	1 çorba kaşığı sirke
3 adet katı yumurta	Kâfi miktarda tuz, karabiber

Hazırlanışı:

Karidesler kuru soğan kabukları konmuş tuzlu suda haşlanır. Çiftlik mantarları kökleri kesilerek tuzlu suda haşlanır. Mantarlar ince ince doğranır, derin bir kapta bir adet limon suyuyla karıştırılır. Marul yaprakları yıkandıktan sonra ince ince doğranır. Ton balığı konservesi ufak ufak doğranır. Hazır mayonezle pul biber karıştırılır. Yumurtalar hariç bütün malzeme büyük bir kapta karıştırılır, zeytinyağı, sirke dökülür, tuz, biber ekilir, karıştırılır. Yumurtayla süslenip servis yapılır.

Antep Salatası

5 adet domates	1 adet limon
1 adet salatalık turşusu	Kâfi miktarda sumak ekşisi, kuru
3 adet kuru soğan	nane pul biber, nar pekmezi
1 baş sarımsak	ve tuz
3 adet yeşil biber	

Hazırlanışı:

Domates, kuru soğan, sarımsak, yeşil biber ince ince kıyılır. Maydanoz doğranır. İçine tuz, limon, biber, nane, sumak ekşisi, nar pekmezi ilave edilir ve servise sunulur.

Avrat Salatası

2 diş sarımsak	2 adet limon
1 adet büyük domates	1 çorba kaşığı nar pekmezi
2 adet nar	1 tatlı kaşığı nane
1 ufak demet maydanoz	1 çay kaşığı pul biber
2 adet taze soğan	1 çay kaşığı tuz
2 adet yeşil biber	

Hazırlanışı:

Domates, biber, sarımsak ve taze soğan çok ince kıyılıp, karıştırılır Limonların ve narların suyu sıkılarak kıyılmış malzemelerle karıştırılır. Üzerine nane eklenir. İstenirse, servis yaparken, üzerine tuz, pul biber ve nar pekmezi de eklenebilir.

Brokoli Salatası

250 gr. brokoli	Bir buçuk küçük doğranmış salam
6 adet kuçuk patates	2 çorba kaşığı mayonez
Yarım çay bardağı tane mısır	1 adet limonun suyu
2-3 çorba kaşığı çorba kaşığı beyaz peynir	Zeytınyağı, tuz

Hazırlanışı:

Patatesler soyulup, orta büyüklükteki bir tencerede haşlanır. Haşlanmış patates küp küp doğranır. Diğer tarafta iyice ayıklanmış brokoliler daha önceden ısıtılmış suya atılıp 2-3 dakika pişirilir. Ateşten alınıp parçalara ayrılır. Genişçe bir tabağa belirtilen miktarda mısır, beyaz peynir, salam, patates ve brokoli konur; güzelce karıştırılır. Üzeri kâfi miktarda tuz serpilir. Zeytinyağı, mayonez ve limon suyu karıştırılıp dökülür. Kızarmış ekmek dilimleriyle servis yapılır

Beyin Salatası

3 adet beyin	2 adet limon
1 baş soğan	1 dal kereviz
Yarım havuç	Kâfi miktarda tuz
1 fincan zeytinyağı	

Hazırlanışı:

Beyinlerin zarları soyulup haşlanır. Ardından ateşten alınıp biraz bekletilir. Haşlama suyundan soğuyan beyinler çıkartılır. Ya dilimler halinde ya da bütün olarak servis tabağına konur. Etrafına garnitür olarak marul, domates, haşlanmış patates koyarak süslenir. Limon sus üzerinde gezdirilip servis yapılır.

Cevizli Tarator (İzmir)

2 dilim ekmek içi	Kâfi miktarda zeytinyağı,
250-300 gr. ceviz için	sarımsak
1 fincan sirke	

Hazırlanışı:

Belirtilen miktardaki ceviz içi iyice dövülür. Suda ıslatılmış ekmek içleri sıkılarak suyu çıkarılır. Sonra bir peçete içinde bu ekmek yoğrulur. Ardından ceviz içiyle karıştırılır ve havanda dövulür. Bu arada 5-6 damla sirke, damla damla yağ katılarak iyice yedirilir. Kâfi miktarda tuz katılıp iyice karıştırılır.

Çin Salatası

taze fasulye	1 adet marul
soya fasulyesi	sıvı yağ
2 adet kereviz	Kâfi miktarda tuz, biber
1 adet limon	

Hazırlanışı:

Marul, kereviz ve haşlanmış mantarlar iyice yıkanıp minik minik doğranır. Taze fasulyeler, diri kalacak şekilde haşlanır. Ardından onlar da minik minik doğranır. Tüm malzeme salata tabağına yerleştirilir. Üzerine soya katılır. Sonra limon, yağ, tuz ve biberle hazırlanan sos üzerine dökülüp, servis yapılır.

Çiroz Salatası

Kâfi miktarda sırke, zeytinyağı, limon ve dereotu	2 adet çiroz

Hazırlanışı:

Çirozlar ızgarada orta ateşte kızartılır. Sonra başları kopartılıp yağlı kâğıda sarılır. Düz ve sert bir zemin üzerinde havan tokmağıyla dövülür. Derisi ve kılçıkları ayıklanıp bir kaba alınır. Üstünü örtecek kadar sirke eklenip yaklaşık 2 saat dinlendirilir. Dinlendirilmiş çirozlar servis tabağına alınıp üzerine kararınca zeytinyağı ve limon gezdirilir. Üstü ve kenarları ayıklanmış dereotu ile süslenerek soğuk servis yapılır.

Çoban Salatası

2 adet ırı sert domates
1 küçuk baş soğan
3-4 adet yeşil biber
2 adet salatalık
Yarım demet maydanoz
Kâfı mıktarda tuz, zeytın yağı ve limon

Hazırlanışı:

Soğanın kabukları soyulup, güzelce yıkanıp, yarım cm. kalınlığında yarım halkalar şeklinde doğranır. İçerisine biraz tuz konur. Hafifçe ovulup diriliği ve acılığı giderilir. Soğuk suyla yıkanıp salata tabağına konur. Domatesler yıkanır, istenilen büyuklukte kuşbaşı şeklinde doğranır, soğanların üzerine konur. Salatalar da yıkanıp, kabukları soyunduktan sonra, yarım ya da çeyrek daireler halinde incecik kesilip tabağa konur. Biberleri de benzer şekilde yıkanıp, orta incelikte kıyılıp tabağa konur. Maydanoz ayıklanıp, yıkanır. Bütün halinde tabağa konur. Salata tabağındaki karışıma azıcık tuz ilave edilir. Güzelce karıştırılır. Üzerleri düzeltilip limonlu sos dökülüp servis yapılır.

Çökelek Salatası

Yarım kilo çökelek
1 demet taze soğan
1 demet maydanoz
1 demet dereotu
Kâfı mıktarda kırmızıbıber, zeytinyağı ve tuz

Hazırlanışı:

Maydanoz,dereotu,yeşil soğan ayıklanıp bol su ile yıkanılarak ince ince kıyılır. Çökelek ilave edilerek karıştırılır. Yeterince tuz,kırmızıbiber,zeytinyağı eklenip tekrar karıştırılır.
Servis tabağına alınarak domatesle süslenir.

Dil Peynirli Domates Salatası (Sakarya)

4 adet domates
150 gr. dil peyniri
Kâfi miktarda karabiber ve tuz

Hazırlanışı:

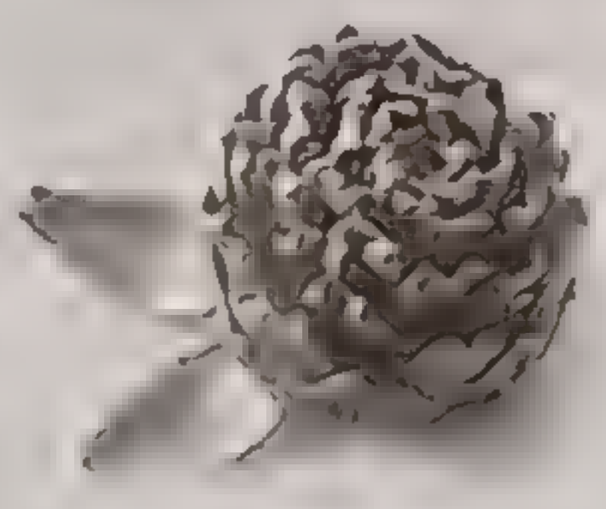
Domatesler ikiye bölünür, ortaları oyulur, üzerine tuzla biber serpilir. Peynir kuşbaşı kesilerek domateslerin içine doldurulur. Sonra domatesler fırına konarak içlerindeki peynirler eriyinceye kadar ısıtılır. Soğutularak servis yapılır.

Enginar Salatası

1/2 su bardağı orta boy kıyılmış kornişon turşu (100 gr.)
2 su bardağı orta boy taze mantar (250 gr.)
4 ayıklanmış enginar
2 limonun suyu
1/2 demet dereotu
200 gr. ton balığı
8 taze soğan (ince kıyılmış)
5 çorba kaşığı zeytinyağı (75 ml.)
3 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
1 göbek salata

Hazırlanışı:

Enginarlar temizlenip haşlanıp üçgen şeklinde kesilir. Üzerlerine 1 adet limonun suyu dökülüp bekletilir. Mantarlar ile kornişonlar elde (ya da robotta) ayrı ayrı dilimlenir. Mantarlar tuzlu suda haşlanır. İnce kıyılmış taze soğan, dereotu, mantar, ton balığı, kornişon ve limon suyunda bekletilen enginarlar karıştırılır. Zeytinyağı, tuz, karabiber ve kalan 1 adet limonun suyu eklenerek, salata yaprakларının içinde servis yapılır.



Ezme Patates Salatası (I)

6 adet patates	2 adet yumurta
2 adet havuç	Yarım demet maydanoz
1 adet kuçuk soğan	Kâfı miktarda tuz, pul biber

Hazırlanışı:

Kabuğu soyulmuş patates ve havuç az su ile haşlanır ve püre haline getirilir. İnce kıyılmış soğan, katı haşlanmış yumurtaların sarısı, tuz, limon suyu ve sıvı yağ eklenerek karıştırılır. Karışım servis tabağına alınır; maydanoz ve pul biberle süslenir.

Ezme Patates Salatası (II)

6 adet patates	2 adet yumurta
2 adet havuç	1 fincan sıvı yağ
1 adet küçuk soğan	Yarım demet maydanoz
1 kahve fıncanı limon suyu	Kâfı miktarda tuz, pul biber

Hazırlanışı:

Kabuğu soyulmuş patatesler ve havuçlar 4-5 parçaya ayrılır ve az su ile haşlanır. Haşlanmış sebzeler püre haline getirilir. İnce ince kıyılmış soğan, katı haşlanmış yumurta sarısı, tuz, limon suyu ve sıvı yağ eze eze karıştırılır. Karışım servis tabağına alınır. Halka halka dilimlenmiş yumurtanın beyazı, maydanoz ve kırmızı biber ile süslenir.

Ezme Salata (Adana)

5 adet domates	Yarım demet maydanoz
2 baş soğan	Yarım demet yeşil nane
3 adet yeşil biber	Yarım çay bardağı zeytınyağı
1 adet limon	Kâfı miktarda tuz ve pul biber

Hazırlanışı:

Bütün malzemeler iyice yıkanır. Domatesler soyulduktan sonra ufak ufak doğranır. Küçük kareler halinde doğranan soğanlar, tuz ve pul biber ile ovulur. Temizlenen biberler, maydanoz ve yeşil nane ince ince kıyılır. Bütün malzeme iyice karıştırıldıktan sonra üzerine yağ ve limon suyu gezdirilerek servis yapılır.

Hindibağ Salatası

Yarım kilo hindibağ	2 diş sarımsak
2,5 çorba kaşığı zeytınyağı	Kâfı miktarda tuz
4 çorba kaşığı limon suyu	

Hazırlanışı:

Köklerinin sert kısımları kesilip bol suda birkaç kere iyice yıkanmış hindibağı, bir tencereye konup 8-10 bardak su ilave edilir. Yarım saat haşlanır. Haşlanan hindibağlar süzülüp salata tabağına alınır. Üzerlerine tuz, dövülmüş sarımsak, limon suyu ve zeytinyağı dökülür.

Humus

Yarım kilo nohut	2,5 çay bardağı su
1,5 çay bardağı tahin	Küçük demet maydanoz
1,5 çay bardağı limon suyu	Yarım su bardağı sıvı yağ
2 tatlı kaşığı kımyon	Kâfi miktarda tuz, pul biber
5-6 diş sarımsak	

Hazırlanışı:

Haşlanan nohutlar püre haline getirilir. İçine tahin,limon suyu, kimyon,ezilmiş sarımsak ve su iyice karıştırılır. Bu karışım tabaklara konulup 1 cm. kalınlığında yayılır. Üzerine maydanoz, pul biber ve sıvı yağ gezdirilerek servis yapılır.

* Kaynak: Hacı Abdullah

Ispanak Salatası

150 gr. bacon	150 gr. gravyer peyniri
1 kg karnabahar	2 adet katı pişmiş yumurta
1/2 kg taze ıspanak	1 kg ince dilimlenmiş taze mantar

Hazırlanışı:

Ispanaklar, kökünden ve saplarından ayrılıp, kalan yaprakları güzelce yıkanır. Süzülüp servis tabağına konur. Minik minik doğranmış karnabaharla mantar, tavada kızartılırken, daha önce küçük parçalara bölünmüş bacon, yumurta ve peynir ilave edilir. Arzu eden, uygun bir sosla servis yapabilir.

İki Katlı Koktèyl Salata

5 adet orta boy patates
5 adet havuç
1 kahve fıncanı zeytinyağı
1 su bardağı yoğurt
1 demet dereotu
1 adet limon
1 dış sarımsak

Hazırlanışı:

Patatesler haşlanır, soyduktan sonra püre haline getirilir. Pure zeytinyağı,tuz ve limon ile iyice karıştırıp payreks tabağa yayılır. Havuçlar rendelenir, bir çay bardağı zeytinyağı ve bir tutam tuz ile kızartılır. Bu karışım patates püresinin üzerine dökülür. Hazırlanmış olan sarımsaklı yoğurt ile üzeri süslenir ve servis yapılır.

İtalyan Salatası

3 adet kornişon
Bir mıktar haşlanmış et ya da salam gibi et mamuller
2 kaşık mayonez
Kâfi mıktarda sırkeli sos, tuz ve biber

Hazırlanışı:

Haşlanmış et (ki bir önceki öğünden kalan et de olabilir) ya da salam gibi et mamulleri küçük küpler halinde doğranır. Kornişon da aynı büyüklükte doğranır. Üzerlerine tuz, karabiber konup karıştırılır. Sofraya alınacağı zaman da mayonez ve sirkeli sos konur.

Kabak Salatası

1 kg kabak
2 dış sarımsak
Kâfi miktarda tuz
1 su bardağı lor peynıri
2 çorba kaşığı taze veya kuru nane
4 çorba kaşığı zeytinyağı (60 ml)
1 su bardağı ince çekilmiş ceviz (150 gr)
1 su bardağı suzme yoğurt (250 gr)

Hazırlanışı:

Kabaklar yıkanır ve rendelenir. Bir kevgire koyarak süzülmeye bırakılır. Su kalmayıncaya kadar sıkılır. Kabaklar, zeytinyağı ve nane katılarak karıştırılır. Ardından bir tavada suyunu iyice çekene kadar kavrulur (yaklaşık 15 dakika kadar). Zevke göre tuz ilave edilir ve ılımaya bırakılır. Ceviz ve lor peyniri ilave edilir. Sarımsaklı yoğurtla karıştırılır. Taze nane yapraklarıyla süslenerek servis yapılır.

Karides Salatası

1 paket dondurulmuş karides
1/4 ince doğranmış göbek salata
1/2 demet ince doğranmış taze soğan
1/2 demet ince kıyılmış maydanoz
1 adet limon suyu
1 fincan sıvı yağ
Kâfi miktarda tuz

Hazırlanışı:

Karidesler çözülmeye bırakılır. Karidesler bir çukur kaba alınır ve ince kıyılmış soğanlar, maydanozlar ve tuz ilave edilerek karıştırılır. Servis tabağına ince kıyılmış göbek salata yerleştirilir, üzerine karides salatası yerleştirilir. Limon suyu, yağ üzerine gezdirilir ve servis yapılır.

Karnabahar Salatası (I)

1 adet orta boy karnabahar	Yarım demet maydanoz
1 adet havuç	Kâfı mıktarda zeytınyağı,
4 adet yeşil salata yaprağı	limon ve tuz

Hazırlanışı:

Karnabahar ve havuç haşlanır ve karnabahar ufak parçalara ayrılırken havuç ufak ufak doğranır. Bir salata tabağına salata yaprakları dizilir. Üzerine karnabahar ve havuçlar dizilir. İnce kıyılmış maydanoz, zeytinyağı, limon ve tuz ile sos hazırlanır ve salatanın üzerinde gezdirilir.

Karnabahar Salatası (II)

1 adet orta boy karnabahar	10 adet zeytın
1 çay bardağı sıvı yağ	Yarım demet dereotu
1 çay bardağı lımon suyu	Kâfı mıktarda tuz
2 dış sarımsak	

Hazırlanışı:

Karnabahar, parçalara ayrılarak tuzlu suda haşlanır. Bir servis tabağına alınır. Bir kâsede sıvı yağ, limon suyu, dövülmüş sarımsak, ınce kıyılmış dereotu ve az miktar tuzla çırpılır. Bu sos karnabaharın üzerinden gezdirilir. Çekirdekleri çıkartılmış zeytin ve dereotuyla süslenerek servis yapılır.

Kereviz Salatası (I)

2 adet kereviz	Yarım limon
4 çorba kaşığı mayonez	Yarım demet maydanoz
2 çorba kaşığı yoğurt	Kâfi miktarda tuz

Hazırlanışı:

Kerevizler soyulduktan sonra rendelenir. Üzerine tuz ve limon suyu dökülür. 2 kaşık yoğurt ve 3 kaşık mayonez ile karıştırılır. Bu karışım servis tabağına alınır ve artan mayonez ve maydanozla süslenir.

Not: Arzu edilirse, iri kıyılmış ceviz de katılabilir.

Kereviz Salatası (II)

2 adet kereviz	1/2 limon
4 çorba kaşığı mayonez	1/2 demet maydanoz
2 çorba kaşığı yoğurt	Kâfi miktarda tuz

Hazırlanışı:

Kerevizler güzelce soyulup yıkandıktan sonra rendenin kalın kısmında rendelenir. Orta büyüklükteki bir tabağa yayılır. Üzerine tuz ve limon suyu dökülür. Öte yanda belirtilen miktarda yoğurt ve mayonez karıştırılarak sos haline getirilir. Rendelenmiş ve tuzlanmış kerevizin üzerinde gezdirilir. İsteyen rendelenmiş ya da parça parça maydanozla susleyebilir. İri kıyılmış ceviz de bu salataya çok yakışır.

Kısır

1 su bardağı ince bulgur
2 baş soğan
2 adet domates
1 demet maydanoz
10 dal taze nane
1 bağ taze soğan
1 çay bardağı zeytinyağı
1 bardak su
1 tatlı kaşığı biber salçası
1 çay bardağı limon suyu (ya da varsa 1 çay bardağı nar ekşisi)
Kâfi miktarda tuz, karabiber, kırmızı biber
Servis için: Marul yaprakları ya da asma yaprağı

Hazırlanışı:

Kuru soğanlar zeytinyağında hafifçe pembeleştirilir. Salça eklenir ve ezilir. Üstüne aynı anda bulgur, tuz, karabiber, kırmızı biber, limon suyu, ufak ufak doğranmış domatesler ilave edilir. Pişirmeye devam edilir. Su ilave edilir. Ateş kısılır. Bulgur suyunu çekince ocaktan alınır. Ufak ufak doğranmış taze Soğan, maydanoz, nane eklenir. Limonu (Nar ekşisi) ilave edilir karıştırılır. Servis tabağına konur.

Makarna Salatası

Yarım paket makarna
1 su bardağı mayonez
1 su bardağı sarımsaklı yoğurt
8 adet küçük salatalık turşusu
küçük kutu konserve havuç
küçük kutu konserve mısır
küçük kutu konserve bezelye
1 çorba kaşığı sıvı yağ
1 demet maydanoz
1 demet dere otu
100 gr. yeşil zeytin
Kâfi miktarda tuz ve karabiber
5 adet sosis

Hazırlanışı:

Makarnalar haşlanır. Sosisler, salatalık turşusu, maydanoz ve dere otu küçük küçük doğranır. Zeytin, çekirdekleri çıkartıldıktan sonra dilimlenir. Bütün malzemeleri bir kaba boşaltılıp karıştırılır.

Malohta (Trabzon)

2 kilo taze fasulye	1 çorba kaşığı tuz
1 çorba kaşığı kişnış	1 baş sarımsak
200 gr. ceviz içi	2 adet limon

Hazırlanışı:

Fasulyeler ikiye kırılıp haşlanır ve süzülür. Ceviz, sarımsak, kişniş ve baharatlar bir havanda dövüldükten sonra limon suyu dökülür. Elde edilen karışım haşlanmış fasulyelerin üzerine dökülür. Soğuk servis yapılır.

Mercimek Salatası (Malatya)

1 kâse yeşil mercimek	Yarım fincan zeytinyağı
1 baş soğan	Kâfi miktarda tuz

Hazırlanışı:

Mercimekler ayıklanır, yıkanır, suda haşlanarak süzülür. Kuru soğan halka şeklinde doğranır. Maydanoz ince kıyılır, mercimeğe karıştırılır. Üzerine zeytinyağı ve limon suyu dökulür. Domates dilimleri veya turşu ile süslenerek servis yapılır.

Meyve Salatası

3 adet portakal	1/2 limon suyu
4 adet muz	1,5 kahve fincanı likör
3 adet mandalina	1 su bardağı pudraşeker
2 adet elma	1 su bardağı badem
1 bardak çilek	

Hazırlanışı:

Bademler kaynar suya atılarak, kabukları çıkartılıp makineden geçirilir. Meyveler yıkanıp kabukları soyulur. Küçük dilimler halinde doğranır. Payreks bir tabağa, bir kat meyve, bir kat pudra şekeri ve badem serperek yerleştirilir. Kalan meyveler de üzerine konup pudraşekeri serpilir. Biraz da likör gezdirilir. Dolapta soğutulup servis yapılır.

Midye Salatası

20 adet kabuklu midye	1 çay bardağı beyaz şarap veya s.
1/2 çay bardağı limon suyu	1 demet maydanoz
1/2 çay bardağı zeytınyağı	Tuz, karabıber
1 adet küçük soğan	

Hazırlanışı:

Midyeler iyice ayıklanıp, temizce yıkanır. Küçük bir tencereye şarap ya da su konup kaynatılır. Şarap ya da su kaynayınca, midyeler içine atılır. Çok kuvvetli ateşte 4-5 dakika haşlanır. Sonra kevgırle midyeler çıkarılır. İçleri servis tabağına konur. Tencerede kalan su biraz daha kaynatılarak buharlaştırılır. Bu su, midyelerin üzerine dökülür. Soğanı ince halkalar halinde kesilir. Tuzla ovulup, yıkanır Midyelerin üzerine konur. Limon suyu, zeytinyağı, kıyılmış maydanoz serpilip, karıştırılır. Limon dilimleriyle süslenip, servis yapılır.

Pancar Salatası

3-4 adet kırmızı pancar	3-4 diş sarımsak
1 su bardağı sirke	Kâfi miktarda tuz

Hazırlanışı:

Pancarın yaprak kısımları ayıklanıp yıkanır. Bir tencereye konup, üstünü örtecek kadar su konur. 1 bardak sirke ilave edilip, tencere ateşe alınır (Sirke, pancarın kırmızı halde haşlanmasını sağlar). Orta hararetli ateş üzerinde pancarlar yumuşayıncaya kadar haşlanır. Haşlandıktan sonra, pancarlar soğumadan kabuklarından arındırılır. Yarım cm. kalınlığında yarım daireler şeklinden doğranır. Salata tabağına yerleştirilir. Üzerlerine tuz ve 1 fincan kadar sirke, dovulmüş sarımsakla birlikte dökülür. Yaklaşık 1-2 saat kadar bu haliyle bekletilir. Bu müddet sonunda ya bütün olarak veya marulla karıştırılarak servis yapılır.

Not: Bu şekilde haşlanmış pancar, hemen hemen tüm salatalarda hem ana malzeme hem de süsleme malzemesi olarak kullanılabilir.

Patlıcan Salatası

4 adet patlıcan	1 kahve fincanı sıvı yağ
4 adet sıvrı biber	Yarım çay bardağı çekilmiş ceviz
2 adet dolmalık biber	1 su bardağı yoğurt
3 diş sarımsak	Kâfi miktarda tuz

Hazırlanışı:

Patlıcan ve biberler ateşte közlenir. Kabukları soyulur ve ince ince kıyılır. Tuz, dövülmüş sarımsak ve cevizle karıştırılır. Sıvı yağ ve yoğurt ilave edilir. Servis tabağına alınır ve çekirdeksiz zeytin ve maydanozla süslenir.

Pazı Salatası

Yarım kilo pazı
1-2 adet limon suyu
1 kahve fincanı sıvı yağ
100 gr beyaz peynir

Hazırlanışı:

Pazılar ayıklanıp yıkandıktan sonra 2-3 dakika. kaynar suda haşlanır. Suyu süzüldükten sonra ince ince kıyılır. Salata tabağına alınır ve üzerine dövülmüş sarımsak, sıvı yağ, tuz, limon suyu ve rendelenmiş beyaz peynir gezdirilir.

Peynir Salatası

Bir miktar artık peynir parçası
1 demet kırmızı turp
3 adet kornişon
1 adet pırasa
Kâfi miktarda sirkeli sos, tuz ve karabiber

Hazırlanışı:

Peynir parçaları küp küp doğranır. Kornişon ve pırasalar da ince kıyılır, peynire ilave edilir. Tuz ve biberi konup karıştırılır. Servis yapılacağı zaman, üzerine sirkeli sos dökülür.

Rus Salatası

4 çorba kaşığı mayonez	3 Macar salamı
2 adet patates	1 salatalık turşusu
1 adet havuç	Kâfi miktarda tuz
1 çay bardağı bezelye	

Hazırlanışı:

Haşlanmış sebzeler ve diğer malzemeler bezelye büyükluğunde küp küp doğranır. Hepsi bir kâsede mayonezle karıştırılır. Servis tabağına alınır; mayonez ve maydanozla suslenir.

Sebze Salatası

3-4 adet patates	1 demet kırmızı turp
1 adet yeşil salata	2 adet havuç
2 adet kereviz	Kâfi miktarda tuz, karabiber
1 çay fincanı sirke	

Hazırlanışı:

Patates, havuç ve kereviz dış kabuklarından arındırıldıktan sonra haşlanır. Dilim dilim doğranarak salata tabağına sırayla yerleştirilir. Tabağın ortasına doğranmış yeşil salata konur. Sofraya alınacağı zaman sirkeli sosu konur.

Semizotu Salatası (I)

Yarım kilo semizotu
1 su bardağı yoğurt
1 çorba kaşığı çekilmiş ceviz
2 diş sarımsak
1 adet domates
Kâfi mıktarda tuz, karabıber, kırmızı bıber

Hazırlanışı:

Semizotu yıkanır ve el ile ufak parçalar ayrılır. Sarımsaklı yoğurt hazırlanır. Domatesin kabuğu soyulur ve küçük küçük doğranır. Domatesler, sarımsaklı yoğurt, tuz, karabiber ve dövülmüş ceviz semizotuyla karıştırılır. Servis tabağına alınır; kırmızı biber ve cevizle süslenir.

Semizotu Salatası (II)

Yarım kilo semizotu
1 su bardağı yoğurt
1 çorba kaşığı çekilmiş ceviz
2 diş sarımsak
1 adet domates
Kâfi mıktarda tuz, karabıber kırmızı biber

Hazırlanışı:

Semizotu iyice yıkanır ve iri doğranır (vitamin kaybına uğramaması için mümkünse elinizle kopartarak parçalayın). Sarımsak ezilir ve yoğurtla karıştırılır. Domatesin kabukları soyulur ve çekirdekleri çıkartılır, ardından küçük küçük doğranır. Domatesler, sarımsaklı yoğurt, tuz, karabiber ve dövülmüş ceviz semizotuyla karıştırılır. Salata servis tabağına alınır ve kırmızı biber ve ceviz ile süslenir.

Not: Bu salata çığ olarak ıspanak yaprakları ılende hazırlanabilir.

Şakşuka

2 adet patlıcan	2 diş sarımsak
2 adet domates	Kâfi miktarda sıvı yağ
2 adet yeşil biber	

Hazırlanışı:

Patlıcanlar yıkanıp alacalı soyulur. Patlıcan, domates ve biber kup küp doğranır. Tavaya yağ konularak kızdırılır. Patlıcanlar kızartılır. Fazla yağ alınarak biberler hafif kavrulduktan sonra domatesler de ilave edilir. Patlıcanlar ince ince doğranmış sarımsak ve tuz eklenerek karıştırılır. Yarım bardak su ilave edilerek 2-3 dk. sonra ocaktan alınır. Soğuk olarak servis edilir.

Tahinli Turp Salatası (Adana)

250 gr. tahin	5 adet beyaz turp
3-4 adet turunç	3 diş sarımsak

Hazırlanışı:

Turplar kabukları soyularak orta delikli rende ile rendelenir. 10 dakika bırakılır, sonra 2 avuç arasında sıkılır, tahin bir kâseye konu, ayrı bir kaba kabukları soyulduktan sonra sıkılan turunç ekşisi ile yavaş yavaş karıştırılır. Ekşi tahine yedirilir. Sulu ve özlenmiş yoğurt kıvamına gelince dövülmüş sarmısak ve turplar karıştırılır. Bır bardak su ilave edilerek istenilen kıvama getirilir.

Not Bu salata ıçlı kofte ıle sofraya alınır Sulu kıvamda arzu edılırse kaşıkla, koyu kıvamda hazırlanırsa çatalla yenir.

Tavuk Salatası

1 haşlanmış tavuk göğsü	1 fincan zeytinyağı
2-3 adet göbek salata	1 adet salatalık
1 fincan sirke	1 adet haşlanmış yumurta

Hazırlanışı:

Salatalık, iyice yıkandıktan sonra servis tabağına dilim dilim doğranıp yerleştirilir. Üzerlerine didilmiş tavuk göğsü yerleştirilir. Onun da üzerine haşlanmış yumurta, domates konur. Sofraya alınacağı zaman da zeytinyağı ve sirkenin karışımından oluşan sos ilave edilir.

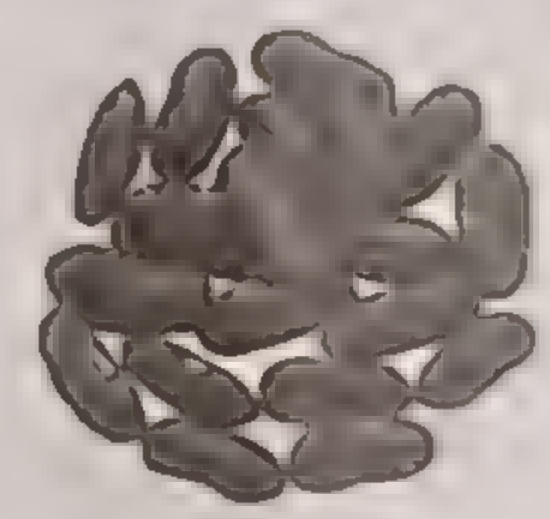
Not: Et salatası da benzer şekilde yapılır.

Taze Börülce Salatası

Yarım kılo taze borulce	Yarım demet dereotu
Yarım kilo koruk (olmamış uzum)	Yarım demet maydanoz
3 çay kaşığı elma sırkesi	1 çay kaşığı pul biber
3 çay kaşığı zeytinyağı	1 çay kaşığı tuz
5 diş sarımsak	

Hazırlanışı:

Börülceler iki uçlarından koparılarak ayıklanır,kaynayan suda 20 dakika haşlanır. Suyu süzülerek bir kaba alınır. İçine zeytinyağı, koruk (bulunmazsa) elma sirkesi ve sarımsaklar ince kıyılarak karıştırılır. Servis tabağına alınır, üzerine ince kıyılmış maydanoz ve dere otu serpilir üzeri pul biberle süslenerek servis edilir.



Ton Balığı Salatası

1 kutu diyet ton balığı
1 küçük kıvırcık
1 adet havuç (rendelenmiş)
1 adet domates
1 adet limon

Hazırlanışı:

Süzülmüş ton balığı, salata tabağının ortasına konur. Domates ve kıvırcık doğranır. Havuç ve kıvırcıklar karıştırılıp, ton balığının etrafına yerleştirilir. Domatesler de salatanın üzerine dizilir. Limon sıkarak servis yapılır.

Waldorf Salatası

500 gr. elma
150 gr. kereviz
100 gr. mayonez
100 gr. iri çekilmiş ceviz
1 limonun suyu

Hazırlanışı:

Elma ve kereviz rendelendikten sonra tüm malzeme karıştırılır. Üzerine küçük kesilmiş meyveler konulup servis yapılır.

Yeşil Zeytin Salatası

200 gr. dolma yeşil zeytin
1 adet konserve kırmızı biber turşusu
2 adet salatalık turşusu
2 çorba kaşığı zeytinyağı
1/2 adet limon
1/2 demet dereotu
2 diş sarımsak
Kâfi miktarda tuz, karabiber

Hazırlanışı:

Zeytinler ince ince dilimlenir. Kırmızı biber turşusu kibrit çöpü şeklinde doğranır. Salatalık turşusu da küçük küpler şeklinde doğranır. Sos için, bir kâsede, dövülmüş sarımsak, yarım limonun suyu, tuz, karabiber ve kıyılmış dereotu karıştırılır. Büyük bir kâseye zeytin, salatalık ve biber turşusu konur. Sosu üzerine dökülüp karıştırılır. Yarım saat buzdolabında bekletildikten sonra servis tabağına alınır. Dereotuyla süslenerek servis yapılır.

Yoğurtlu Patlıcan Salatası

2-3 adet patlıcan
1 su bardağı yoğurt
1 diş sarımsak
1 kahve fincanı zeytinyağı
Kâfi miktarda tuz

Hazırlanışı:

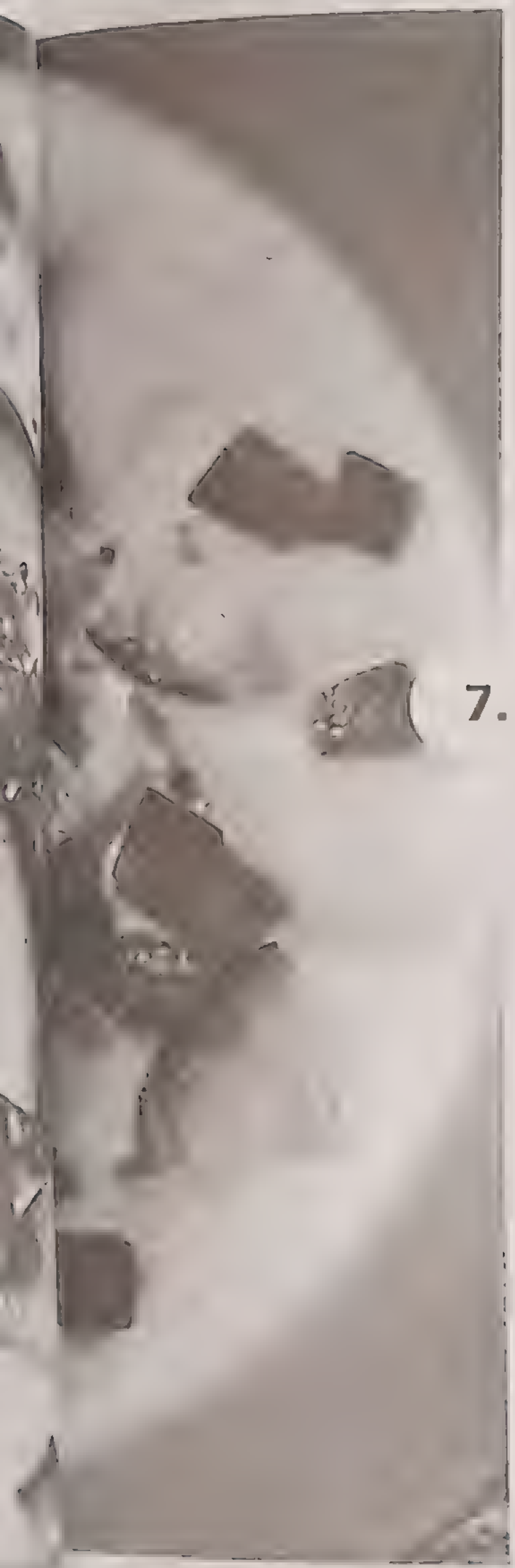
Patlıcalar közlenip, kabukları soyulur. Limonlu suya yatırılır. Bir sure sonra tahta üzerinde incecik kıyılır. Yoğurda, dövülmüş sarımsak, tuz, zeytinyağı konup, karıştırılır. Yoğurtla patlıcanlar da karıştırılıp servis tabağına konur. Maydanoz ya da uygun bir yeşillikle süslenip servis yapılır.

Yumurta Salatası

5 adet yumurta
10-15 adet karışık yeşil ve siyah zeytin
5 adet taze soğan
1/2 demet maydanoz
1/2 limon
1/2 çay bardağı zeyt nyağı
Kâfi mıktarda tuz, karabiber, kırmızı biber

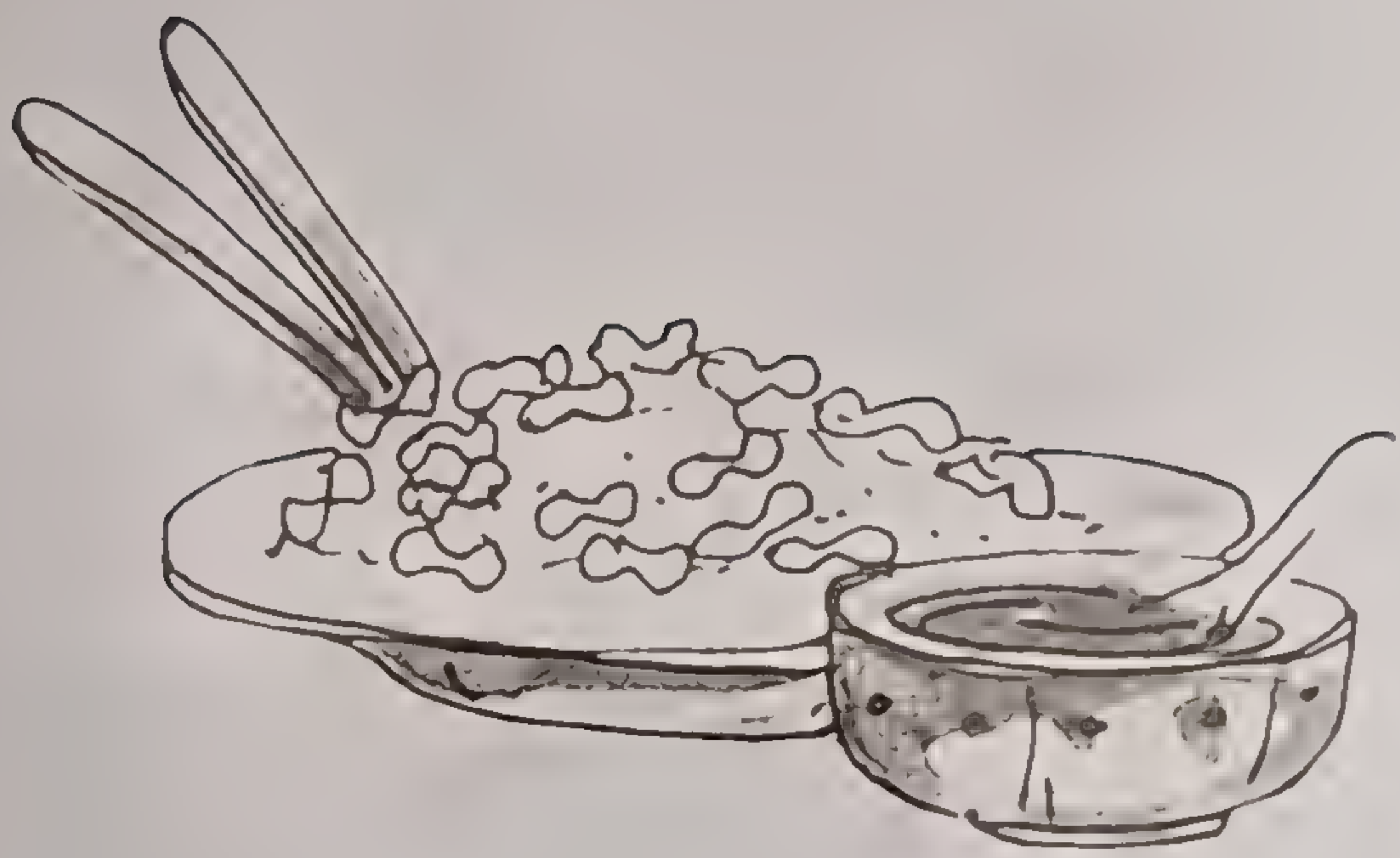
Hazırlanışı:

Yumurtalar 8 dakika haşlanarak katı hale getirilir. Kabukları soyulduktan sonra enine ve boyuna doğranarak 8 parça haline getirilir. Servis tabağına alınır. Üzerine ince kıyılmış maydanoz, taze soğan, çekirdekleri alınmış ve ikiye bölünmüş zeytinler katılır. Tuz ve kara biber ilave edilerek karıştırılır. Limon suyu ve zeytin yağı karışımı üzerinde gezdirilir. Maydanoz ve kırmızı pul biberle süslenerek servis yapılır.



7. Bölüm

Soslar



Balık Sosu (I)

2 adet kuru soğan	1 çay bardağı beyaz şarap
3 adet domates	1 tatlı kaşığı sirke
3-4 diş sarımsak	1 defne yaprağı
1 adet patates	

Hazırlanışı:

Piyaz doğranmış soğan, domates, ince kıyılmış sarımsak,4-5 parçaya bölünmüş patates, şarap, sirke ve defne yaprağı kaynatılır. Soğuduktan sonra robottan geçirilir ve kızartılan balıklarla servis yapılır.

Balık Sosu (II)

1 adet pırasanın beyaz bölümü	3 dal fesleğen
150 gr. mantar	3 kaşık krema
2 diş sarımsak	1 çay bardağı zeytinyağı
1/4 demet maydanoz	

Hazırlanışı:

Ufak doğranmış pırasanın beyazı ve mantar yağda sotelenir. Kıyılmış sarımsak, maydanoz ve fesleğen dalları ilave edilir ve 5 dakika pişirilir. Soğuduğu zaman içine krema karıştırılır ve büyük balıklarla servis yapılır.

Balık Sosu (III)

1 çay bardağı zeytinyağı
150 gr. mantar
2 diş sarımsak
1/4 demet maydanoz
Kâfi miktarda mercan koşk

Hazırlanışı:

Mantar ve sarımsak yağda sotolenir. Mercan köşk ve maydanoz ilave edilir ve soğuduğu zaman balıkların yanında servis yapılır.

Balık Suyu

1 kılo balık kılçığı
1 adet havuç
1 adet kereviz dalı
2 adet defne yaprağı
1 dal kekik
1 çorba kaşığı tereyağı
Tercih edilmesi gereken çiğ balık kılçıkları: Kalkan, dil, dülger, mezgit, levrek, mercan vs

Hazırlanışı:

Çiğ balık kılçıklarının solungaçları ve yumurtalıkları temizlenir. Balık kılçıkları soğuk suda iyice yıkanıp süzülür. Daha sonra soğan, havuç ve kereviz dalı incecik kıyılır. Bir tencerede, tereyağı eritilip, soğan, havuç ve kereviz dalı biraz öldürülür. Balık kılçıkları ilave edilir. Üzerine üç su bardağı soğuk su eklenir. Ateşe konulur. Ayrıca kekik dalı, defne yaprağı (istenirse maydanoz sapı) ilave edilir. Köpükleri alınıp, hafif ateşte, 20 dakika kaynatılır. Ardından ince süzgeçten geçirilir.

Not. Balık suyunun kaynama süresi 20 dakikayı geçmemelidir. Aksi halde balık suyunun tadı azalır. Bir kilo kılçık için yarım litre su yeterlidir. Gerektiği gibi yapılmış bir balık suyu soğuduğu zaman jöleleşmelidir.

Ballı Dondurma Sosu

12 çorba kaşığı bal | 2 adet limon

Hazırlanışı:

Limonların kabuklarını rendelenir. Suyu sıkılıp suzülür. Limon suyuyla bal, bir tencerede karıştırılıp kaynatılır. Kaynadıktan sonra yaklaşık 5 dakika daha ateşte tutulur. Sonra ateşten alınır.

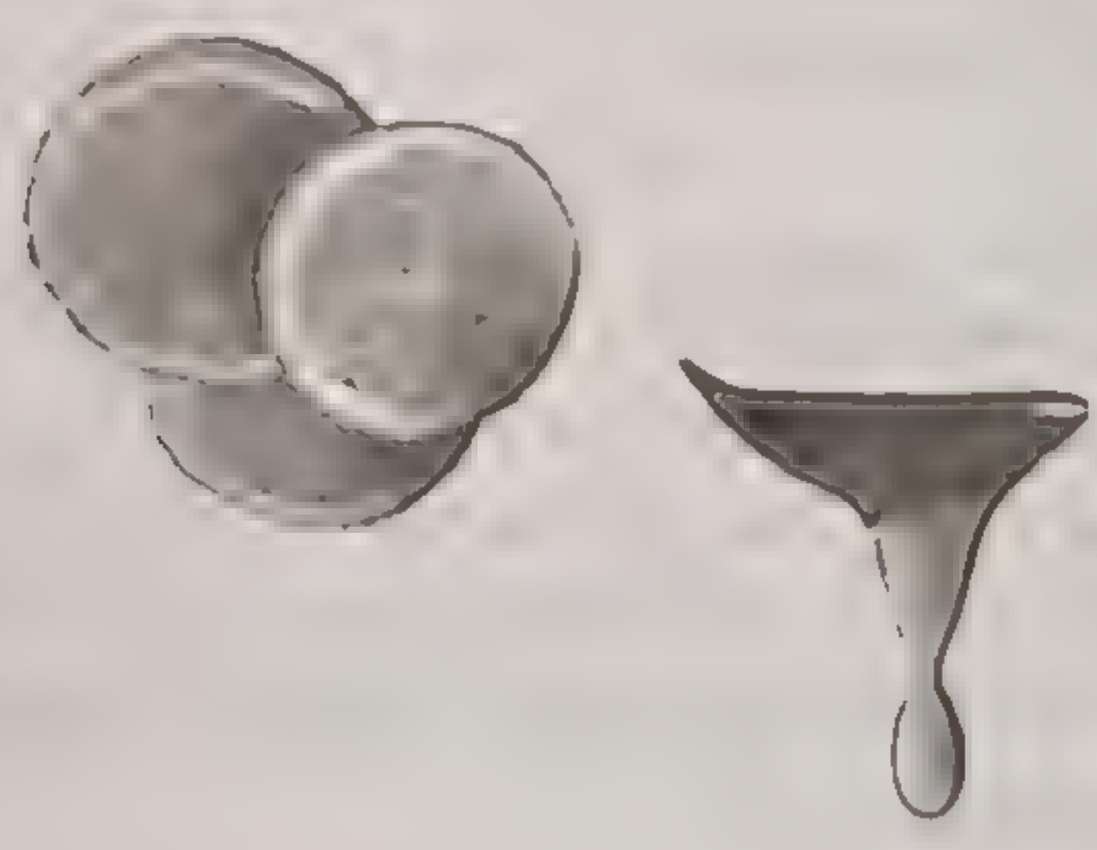
Not Ballı limonlu sos, soğuduktan sonra buzdolabına konur

Beşamel Sos

65 gr margarın (1/4 paket)	2,5 su bardağı süt
50 gr. un (1 kahve fincanı)	Kâfi miktarda tuz

Hazırlanışı:

Un kokusu çıkıncaya kadar margarinde kavrulur. Yavaş yavaş soğuk süt katılır, karıştırarak istenilen kıvama gelinceye kadar pişirilir. Tuz ilave edilir ve ocaktan alınır.



Beyaz Salça

Kâfi miktarda tereyağı, un,	margarin, limon, yumurta

Hazırlanışı:

Erimiş tereyağına (ya da margarine) bir miktar un katılır. Sonra süt, et suyu (ya da sebze suyu) konur, iyice karıştırılır. Kıvamı, zevke gore, un katılarak ayarlanır. Yaklaşık 15-20 dakika karıştırılarak hafif ateşte pişirilir.

Not: Beyaz salça, daha çok sebze yemeklerinde kullanılır. Arzu edilirse, beyaz salçaya limon, yumurta da katılabilir.

Biberli Sos

1 adet orta boy kereviz	1 tatlı kaşığı domates salçası
1 adet Arnavut biberi	2 çay kaşığı ince kıyılmış fesleğen
1 adet sivri biber	2 adet defne yaprağı
500 gr. domates	1 çay bardağı zeytinyağı
2 adet kuru soğan	2 su bardağı kadar et suyu
2 dış sarımsak	Kâfi miktarda tuz, karabiber

Hazırlanışı:

Soğan rendelenir ve yağda kavrulur. İnce kıyılmış biberler, sarımsaklar ve kereviz tencereye ilave edilir ve kavrulur. Kabukları soyulmuş ve ince ince kıyılmış domatesler, fesleğenler ve defne yaprakları da tencereye katılır. Domatesler püre haline gelene kadar kavrulur. Tuz, karabiber ve et suyu ilave edilir. Bütün sebzeler erinceye kadar kaynatılır. Eridikten sonra tel süzgeçten geçirilir ve arzu edilen yemeğe kullanılır.

Cevizli Tarator

100 gr. ceviz içi	1/2 su bardağı sirke
2 dilim ekmek	3/4 su bardağı zeytinyağı
4 diş sarımsak	Kâfi miktarda tuz

Hazırlanışı:

Cevizler havanda dövülür, kabukları soyulduktan sonra suda ıslatılmış ve suyu sıkılmış ekmeklerle karıştırarak tekrar havanda dövülür. Dövme esnasında 5-6 damla sirke ve tuz, dövülmüş sarımsak ve geri kalan sirke ile iyice karıştırılır.

Chile Sosu

1 adet kırmızı biber	3 diş sarımsak
1 adet yeşil biber	1 adet limonu suyu
1 adet beyaz biber	1 su bardağı saf zeytinyağı
Bir miktar kara biber, kimyon,	Yarım su bardağı ayçiçek yağı
kişniş, yenibahar	1 çay kaşığı tuz

Hazırlanışı:

Belirtilen tüm baharatlar eşit miktarda irice çekilir; sarımsak tuzla ezilir. Tüm malzeme yağ ve limon suyuyla karıştırılarak cam bir kavanozda saklanır.

Not Bu sos, ızgara etlerde, av etlerinde, balıkta ve beyaz ette kullanılır

Domates Sosu

1kılo domates	4 su bardağı et suyu veya su
3 adet kuru soğan	100 gr. margarin
4-5 dış sarımsak	2 çay kaşığı toz şeker
1/2 demet maydanoz	1 tatlı kaşığı kırmızı biber
2 çorba kaşığı un	Kâfi miktarda tuz

Hazırlanışı:

İnce kıyılmış soğanlar ve sarımsaklar margarin yağında pembeleştirilir ve un ilave edilir. Unun kokusu çıkıncaya kadar kavrulur. Kabukları soyulmuş ve küçük küçük doğranmış domatesler ilave edilir. Domatesler iyice eriyince, et suyunu, ince kıyılmış maydanozlar, toz şeker, kırmızı biber ve tuz katılır ve iyice karıştırılır. Koyu bir kıvama gelinceye kadar kaynatılır. İstenilen yemeğin yanında kullanılabilir.

Domatesli Makarna Sosu

500 gr. olgun domates	1 çorba kaşığı zeytınyağı
2 dış sarımsak	1/2 çorba kaşığı fesleğen
1 adet kuru soğan	Kâfi mıktarda tuz, karabıber
50 gr. margarin veya tereyağı	

Hazırlanışı:

İnce kıyılmış soğan, dövülmüş sarımsak, kabuğu soyulmuş ve rendelenmiş domatesler bir tencerede kaynatılır. Soğanlar yumuşayınca, hiç pütür kalmadan püre makinesinden geçirilir.
Tekrar ateşin üzerine alınarak tereyağı ve sıvı yağı katılır. Baharatlar ilave edilir. Haşlanmış makarna ile servis yapılır.

Not: Arzuya gore mantar, kekik sosis vb. katılabilir.

Ispanak Sosu

250 gr. ıspanak
1 su bardağı mayonez
1/2 demet maydanoz
Kâfi miktarda tuz

Hazırlanışı:

Ispanaklar temizlendikten sonra bir su bardağı suda haşlanır. Maydanozlar ince ince kıyılır, tuz ile birlikte ıspanaklara ilave edilir. Karışıma mayonez katılır ve karıştırılır. Yumurta yemeklerin yanında kullanılır.

Kokteyl Sosu

2 su bardağı mayonez
1 çorba kaşığı konyak
1 fincan ketçap
2 limon
Kâfi miktarda tuz, karabiber

Hazırlanışı:

Bir kaba mayonez konur. İçine ketçap, limon suyu ve konyak ilave edilir. Telle iyice karıştırılır. Tadı kontrol edilir. Gerekirse tuz, karabiber katılır. Konyağın yerine viski de katılabilir. Kokteyl sosunun kıvamı akıcı ancak cıvık olmamalıdır.

Kremalı Makarna Sosu

250 gr. çiğ krema
1/4 paket margarin
Kâfi miktarda tuz

Hazırlanışı:

Krema ve margarin teflon bir tencerede ocağa koyulur. Tuz ilave edilir, kuvvetli ateşte karıştırarak koyulaşması sağlanır. Haşlanmış makarna sosa katılır ve 1 dakika daha pişirilir. Üzerine peynir rendesi serperek servis yapılır.

Mantarlı Sos

500 gr. taze mantar
1 adet orta boy kuru soğan
2 adet orta boy domates
1-2 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı biber salçası
1/2 paket margarin
Kâfi miktarda tuz, karabiber, kırmızı pul biber

Hazırlanışı:

Rendelenmiş kuru soğan yağda pembeleştirilir. Kıyılmış mantarlar soğanlara ilave edilir ve kavrulur. Biber salçası, dövülmüş sarımsaklar ve baharatlar ilave edilir. Soyulmuş ve küçük küçük doğranmış domatesler ilave edilir. Domatesler eriyene kadar pişirilir. Sos kuyu ise biraz su katarak biraz daha kaynatılır.

Meksika Usulü Vejetaryen Sos

1 küçük kutu konserve fasulye	1 küçük kutu konserve mısır
2 adet orta boy domates	2 çorba kaşığı zeytinyağı
2 orta boy soğan	2 adet kırmızı biber
4 diş sarımsak	2 adet yeşil biber

Hazırlanışı:

Zeytinyağı genişçe bir tavaya konur. Soğan ve biberler küp küp doğranıp tavada 2 dakika kadar kavrulur. Fasulye eklenir. Kâfi miktarda piştikten sonra tüm malzemeler katılıp karıştırılır. Yaklaşık 2 dakika daha ateşte tutulup, makarnanın üzerine dökülür.

Morney Sos

65 gr margarın (1/4 paket)	50-60 ger kaşar peynıri
50 gr. un (1 kahve fincanı)	1 adet yumurta
2,5 su bardağı süt	Kâfi miktarda tuz

Hazırlanışı:

Beşamel sos gibi hazırlanır ve ocaktan indirilir. Ardından kaşar peyniri rendesi ve yumurtanın sarısı katılarak iyice karıştırılır.

Patlıcanlı Sos

1-2 adet yeşil biber	Kâfi miktarda tuz, karabiber
2 adet patlıcan	1-2 diş sarımsak
3 adet domates	

Hazırlanışı:

Biberler ince ince kıyılır, patlıcanlar kabuğu soyulduktan sonra kuşbaşı doğranır. Sebzeler yağda sote edilir. Kabuğu soyulmuş ve kuşbaşı doğranmış domatesler ilave edilir ve suyu çekene dek ağır ateşte pişirilir. Tuz, karabiber ve dövülmüş sarımsak ilave edilir ve makarna ile servis yapılır.

Peynirli Sos

2 diş ince kıyılmış sarımsak	Kâfi miktarda tuz, pul biber
1/2 su bardağı iri kıyılmış ceviz	1 paket fiyonk makarna
1/2 demet maydanoz	1 su bardağı ufalanmış beyaz peynir

Hazırlanışı:

Sarımsak ve ceviz az yağda sote edilir. İnce kıyılmış maydanoz, pul biber, beyaz peynir ve çok az tuz (peynir tuzlu ise hiç tuz kullanmayın) ceviz ve sarımsağa katılır. Haşlanmış fiyonk makarna ile karıştırılarak servis yapılır.

Rourgot Sos (ızgara için)

2 çorba kaşığı sirke
6 çorba kaşığı zeytinyağı
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı kırmızı biber
Arzu edilirse maydanoz ve kapari

Hazırlanışı:

Tuz, biber, sirke ve zeytinyağı karıştır, içine isteğe göre dövülmüş sarımsak, maydanoz ve kapari ilave edilir.

Sarımsaklı Fesleğenli Sos

4 diş sarımsak
20-25 adet taze fesleğen yaprakları
1 su bardağı zeytinyağı
Kâfi miktarda tuz, karabiber

Hazırlanışı:

Sarımsaklar ve fesleğen yaprakları havanda dövülürken azar azar zeytinyağı katılır. Tuz, karabiber katarak karıştırılır ve et yemeklerinde, makarnalarda ve pirinç yemeklerinde kullanılabilir.

Sarımsaklı Salata Sosu

5 diş kıyılmış sarımsak
1/2 su bardağı sirke
1,5 su bardağı zeytinyağı
1/2 çay kaşığı toz hardal
1 çay kaşığı tozşeker
Kâfi miktarda tuz

Hazırlanışı:

Bütün malzemeler karıştırılır. Kapaklı bir kavanozda muhafaza edilebilir.

Sebzeli Sos

1 su bardağı et suyu (yoksa suda olabilir)2 adet havuç
2 adet pırasa
2 adet kabak
1-2 çorba kaşığı sıvı yağ
Kâfi miktarda tuz, pul biber, kekik
Bir tutam mercan köşk
Bir tutam safran

Hazırlanışı:

Sebzeler kibrit çöpü gibi kıyılır ve yağda sote edilir. 1 bardak et suyu ile pişirilir. Baharatlarla tatlandırılır. Haşlanmış makarna ile servis yapılır.

Sos Tartar (Et yemekleri için)

1 Yumurta
1 kahve kaşığı hardal
2 çorba kaşığı zeytinyağı
2 çorba kaşığı sirke
1 soğan- kapari
Kâfı m.ktarda tuz, karabıber, salatalık turşusu

Hazırlanışı:

Haşlanmış yumurtanın sarısı ayrılır, bir çatalla ezilir; hardal ve birkaç damla sirkeyle yavaş yavaş zeytinyağı ilave edilir (mayonez gibi). Geri kalan sirke ilave edilip, karıştırılır. İçine 2 çorba kaşığı kapari ve salatalık turşusu eklenip, üstüne kıyılmış maydanoz serpilir.

Şeytan Sosu (Et yemekleri için)

1/4 litre beyaz şarap
2 diş sarımsak
1 kahve kaşığı ketçap
1 kahve kaşığı hardal
Kâfı mıktarda tuz, kara biber ve maydanoz

Hazırlanışı:

Sarımsaklar havanda dövülüp, şarabın içine atılır. Şarap yarı yarıya gelinceye kadar kaynatılır. Ateşten indirilip, ketçap ve hardalla karıştırılır. Karabiber ilave edilip, soğumaya bırakılır.

Not Sos kullanmadan once maydanoz ınce ınce doğranır.

Yoğurt Sosu

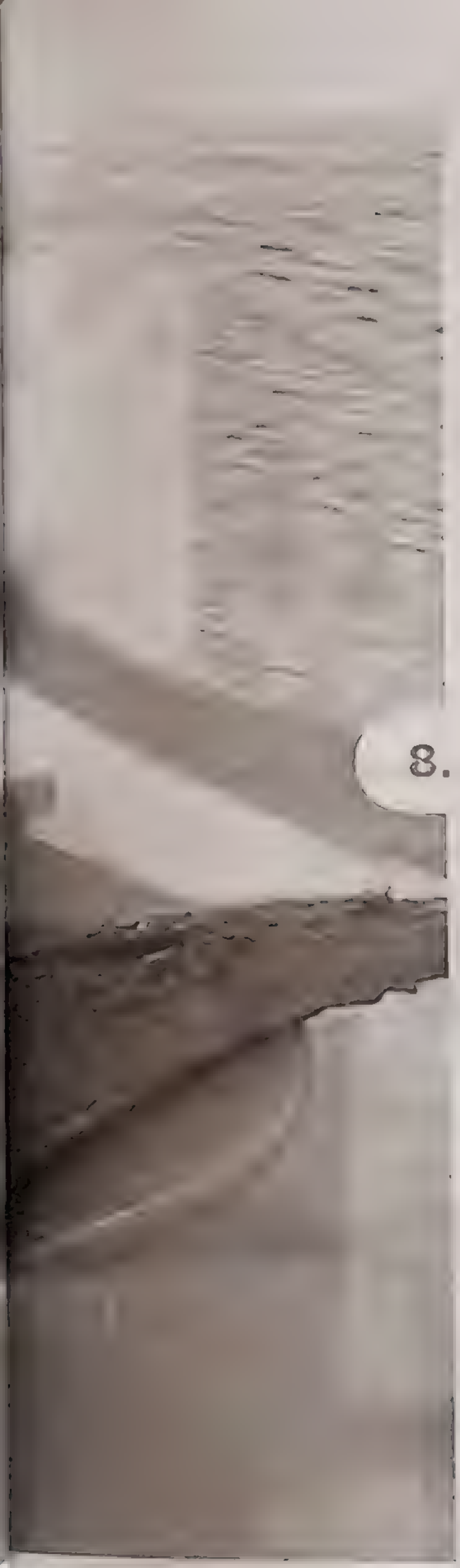
400 g yoğurt | Yarım çay kaşığı tuz
1 diş sarımsak (dövülmüş) | Kâfi miktarda beyaz biber

Hazırlanışı:

Yoğurt yaklaşık 12 saat önce bir bez torbaya konur. Torba, en az 5-6 cm'lik yükseklik kalacak biçimde tercihen eviyenin üzerine asılır. Böylece yoğurdun suyu eviyeye akacaktır. Süzme yoğurt, bir kaba aktarılıp, sarımsak, tuz ve beyaz biber ilave edilir. Koyu krema kıvamı alıncaya kadar azar azar su eklenerek telle çırpılır.

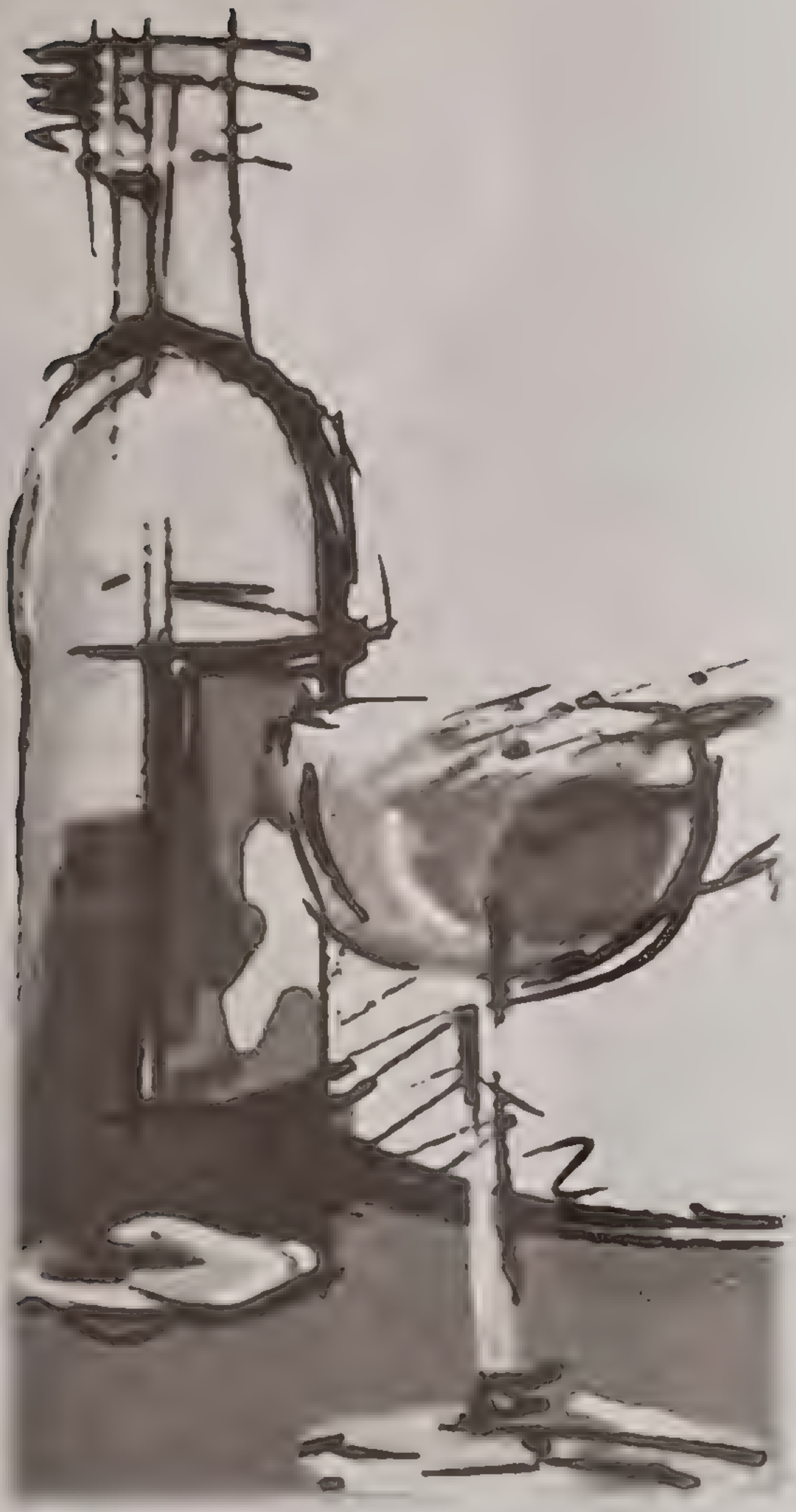
SOSLARDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN KİMİ HUSUSLAR:

- Beşamel sos hazırlarken, sosunuzun kesilmemesini istiyorsanız, sos koyulaşıp kıvama geldikten sonra tuz ekleyin.
- Mayonez hazırlarken, sosunuz kesilmişse, bir yumurta sarısını 2-3 damla sirke ile çırpıp, kâfi miktarda zeytinyağıyla koyulaştırın. Bu karışımı kesilen sosa çırparak yedirin.
- Sos hazırlarken mutlaka tahta kaşık kullanın. Madeni kaşıklar çabuk ısındığından kremanın kıvamını bozabilir.
- Sos hazırlarken un topaklarının oluşmasını istemiyorsanız, tahta kaşık yerine bir çatalın ucuna taktığınız kabukları soyulmuş çiğ patatesi tercih edin.
- Beşamel sosun üzerinde kalın bir tabaka oluşmasını istemiyorsanız, sosun üzerini yağlı kâğıtla örtün.
- Domates sosuna, değişik bir tat vermek istiyorsanız, içine biraz hardal ve toz şeker katın.



8. Bölüm

Mezeler



Alevli ve Rakılı Karides

250 gr orta irilikte karides
3 çorba kaşığı zeytinyağı
1 kahve fincanı rakı

Hazırlanışı:

Ortası çukur bir tavaya zeytinyağı konup, ısıtılır. Isınınca çiğ karidesler bütün olarak içine atılır. Tahta bir kaşıkla zedelemeden karıştırılıp, yaklaşık 10 dakika pişirilir. Kabıyla sofraya getirilir. Servis yapmadan önce bir cezve içinde rakı ısıtılır. Karideslerin üzerine dökülür. Çakmak veya kibritle tutuşturulur.

Babagannuş

1 patlıcan
2 diş sarımsak
2 çorba kaşığı tahin
Yarım çay kaşığı tuz
1 çorba kaşığı limon suyu
2 çorba kaşığı yoğurt
2 kaşık zeytinyağı

Hazırlanışı:

Patlıcan közlenir. İnce akan bir musluk altında küçük bir bıçak veya parmak yardımıyla kabuğu soyulur. Sapı atılır, çatal veya mutfak robotuyla ezilerek püre haline getirilir. Üzerine ezilmiş sarımsak, tahin, limon suyu ve yoğurt eklenir, iyice karıştırılır. Servis tabağına alınır, üzerinde zeytinyağı gezdirilir. Yanında kızarmış ekmekle servis yapılır.

Not: Süslemek için zeytin, pul biber veya maydanoz kullanılabilir

Ballı Muz

2 büyük boy muz
50 gr kaymak
2 çorba kaşığı süzme bal
1 çay kaşığı tarçın
1 çorba kaşığı kıyılmış ceviz içi

Hazırlanışı:

Muzlar bütün olarak soyulur. Her biri uzunlamasına ikiye bölünür. Yayvan bir tabağa yerleştirilir. Kaymak, bıçakla küçük dilimlere bölünür. 4 parça muzun üzerine yerleştirilir. Bal muzların üzerinde gezdirilir. Tarçın ekilip, ceviz içi serpilip, servis yapılır.

Not: Kaymak yerine çırpılmış hazır krem şanti de kullanılabilir. Bu tatlıyı bal ve kaymak yerine hazır krema koyup üzerine sulandırılmış marmelat dökup kıyılmış fındık veya antepfıstığı ile süsleyerek de yapabilirsiniz.

Beyaz Badem

250 gr. kavrulmamış badem
1 yumurta akı
Kâfi miktarda tuz

Hazırlanışı:

Bademler tuzlu suda 10 dakika haşlanıp süzülür. Soğumaya başlayınca kabukları soyulur. Beyaz olarak ortaya çıkan bademler, bir kâğıt peçeteyle kurulanır. İçine alüminyum folyesi serilmiş fırın tepsisine yayılır. Tepsi, önceden ısıtılmış fırına atılır. Zaman zaman kapağı açılarak bademler tahta kaşıkla karıştırılır. Renkleri koyulaşmaya başlayınca çıkartılır. Diğer yandan bir yumurtanın akı tuzla çırpılarak köpük haline getirilir. Tepsisi ile fırından çıkartılan hafifçe kavrulmuş, rengi dönmüş bademler, tuzlu yumurta akına dökülür. Tepsiye yayarak yeniden fırına konur. Bademler esmerleşinceye kadar yine arada bir tahta kaşıkla karıştırılarak kavrulur. Bademler soğuduktan sonra ağzı sıkı bir cam kapta saklanır.

Not Böylece uzun süre tazeliklerini korurlar. Tuzla çırptığınız yumurta akına kırmızı biber de koyarsanız acılı bir çerez elde edebilirsiniz.

Biber Izgarası

1 kilo çarliston biber
3 çorba kaşığı zeytinyağı
Yarım fincan sirke
4-5 diş sarımsak
4 adet iri domates
2 çorba kaşığı beyaz peynir rendesi
1 demet ince kıyılmış dereotu

Hazırlanışı:

Biberler közlenir, kabukları soyulur ve üzerine sos gezdirilir. (Sosun yapılışı: Domatesler soyulur ve ince ince kıyılır. Bir tencerede zeytinyağı kızdırılır ve sirke ve sarımsak ilave edilir. Sirke konup 3-4 dakika çevrilir. Domatesler ilave edilir, 10 dakika kadar pişirilir. Peynir rendesi ve dereotu ilave edilir ve ocaktan alınır.

Cevizli Ciğer Tava

1 adet koyun ciğeri
1 çorba kaşığı un
4 diş sarımsak
1 çorba kaşığı sirke
50 gr. ceviz içi
Kâfi miktarda tuz, kırmızı pul biber, sıvı yağ

Hazırlanışı:

Satın alırken ciğerin üzerindeki zar çıkartılır. Damarları ayıklatılır. Yarım santim kalınlığında yaprak şeklinde kestirilir. Sarımsaklar ayıklanıp ezilir. Ceviz içi havanda dövülür. Çok küçük parçalar haline getirilir. Tavada sıvı yağ kızdırılır. Ciğerler una bulanıp, tavaya atılır. Bir tarafları 20, diğer tarafları 10 saniye süre ile kızartılır. Çıkartıp servis tabağına alınır. Küçük bir kaba tavadaki kızartma yağından 4 kaşık alınır. Kap kuvvetli olmayan bir ateşe oturtulur. İçine ciğerlerin bulandığı undan kalan atılır. Sirke konup karıştırılır. Bu haliyle 3 dakika pişirilir. Ateşten indirmeden cevizler katılır; tuz konup, kırmızı biber serpilir. Servis yaparken ciğerlerin üzerine sıcak olarak dökülür.

Not Ciğerler, istenirse kuşbaşı olarak da doğranabilir.

Cevizli Kısır

1 su bardağı ince (köftelik) bulgur
1 su bardağı sıcak su
1 su bardağı ceviz içi
6 adet taze soğan
Yarım demet maydanoz
3 dal taze nane
4 çorba kaşığı biber salçası
2 çorba kaşığı zeytinyağı
1 çorba kaşığı limon suyu
Kâfi miktarda tuz

Hazırlanışı:

Bulgur yayvan bir kaba konur. Sıcak su döküp, kapağı kapatılır. Yaklaşık 15-20 dakika bekletilir. Kabaran bulgura biber salçası ve tuz ilave edilip, iyice karıştırılır. Cevizler küçük parçalara bölünür. Taze soğanların dış kabukları ayıklanıp, beyaz kısmı ince ince doğranır. Maydanoz ve nane kıyılır. Bütün malzeme biber salçası ile yoğrulmuş olan bulgura katılır. Zeytinyağı ve limon suyu eklenir. Tekrar karıştırılıp servis yapılır.

Not: Kışın yarım ceviz parçalarıyla süslenebilir.

Çerkez Tavuğu (I)

1 adet bütün tavuk
2 dilim bayat ekmek
1 baş soğan
3 bardak ceviz içi
1 diş sarımsak
Kâfi miktarda tuz, pul biber, karabiber

Hazırlanışı:

Tavuk haşladıktan sonra didiklenir. Bayat ekmek ufalanıp, çekilmiş ceviz içi, sarımsak, kuru soğan rendesine katılır. İyice karıştırıldıktan sonra 2-3 bardak tavuk suyuyla çamur haline getirilir. Tuz ve karabiber eklenir. Didiklenmiş tavuk üzerine bu karışım dökülüp bıçakla düzeltilir. Üzerine yağda kızdırılmış kırmızı biber gezdirilerek servis yapılır.

Çerkez Tavuğu (II)

4 adet göğüs	5 dış sarımsak
150 gr. ceviz içi	Yarım ekmek içi
500 gr. süt	Kâfi miktarda tuz, karabiber

Hazırlanışı:

Ekmek, süt, sarımsak kaynatılır ve iyice ezilir. Tavuk haşlanır ve ince parçalara ayrılır. Sos soğuduğu zaman tavuk ve ceviz ile karıştırılır. Tuz ve karabiber ilave edilip, servis yapılır.

Çılbır

5 adet yumurta	1,5 su bardağı yoğurt
1 çorba kaşığı tereyağı	1 çorba kaşığı sirke
3 dış sarımsak	Kâfi miktarda tuz, karabiber

Hazırlanışı:

Bir tencereye bol su koyulur ve kaynatılır. İçine bir kaşık tuz ve sirke atılır. Kaynayan suyun içine yumurtalar dağılmadan kırılır. Beyazları iyice piştikten sonra bir kevgir yardımıyla suyunu süzerek yumurtalar sudan alınır ve düz bir servis tabağına yerleştirilir. Yumurtaların üzerine sarımsaklı yoğurt sökülür. Kızdırılmış tereyağı ve kırmızı biber üzerinde gezdirilip servis yapılır.

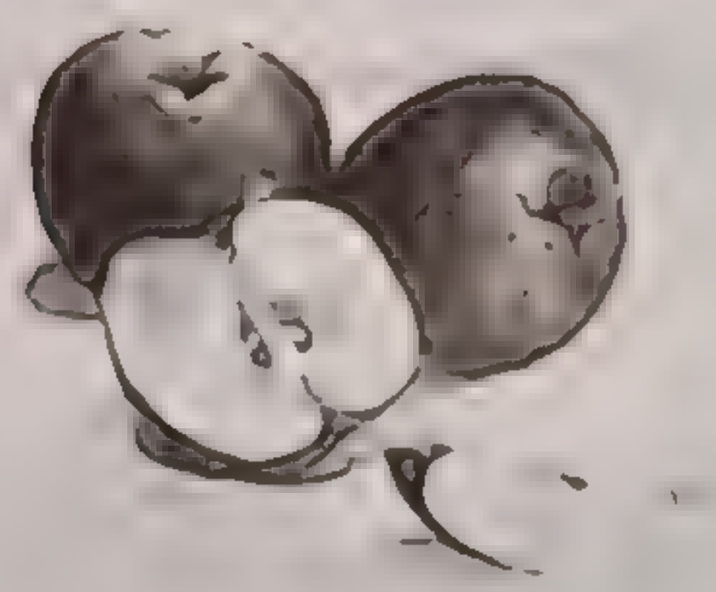
Elmalı Kırmızı Lahana Salatası

Yarım kırmızı lahana	1 çorba kaşığı zeytinyağı
3 çorba kaşığı ceviz	1 tatlı kaşığı uzum sırkesı
1 ekşi elma	2 çay kaşığı tuz

Hazırlanışı:

Yarım kırmızı lahana doğrama tahtası üzerine konur. Büyük bir bıçakla ince ince doğranır. Çukur bir kaba alınıp, üzerine 2-3 çay kaşığı tuz serpilir. Parmakla iyice ovulur. Tuzu ve acısı gitsin diye suda yıkanır. Sıkarak süzülür. Bir salata kabına alınır. Ekşi elmanın kabuğu doğranır. Ceviz, bir santimden ufak parçalara elle bölünür. Elma, ceviz, zeytinyağı ve sirke, kırmızı lahanaların üzerine eklenir. İyice karıştırılıp servis yapılır.

Not Bu salatayı yemekten uzun bır sure once yaparsanız dirılığı kaybolur. Elmalar kararır.



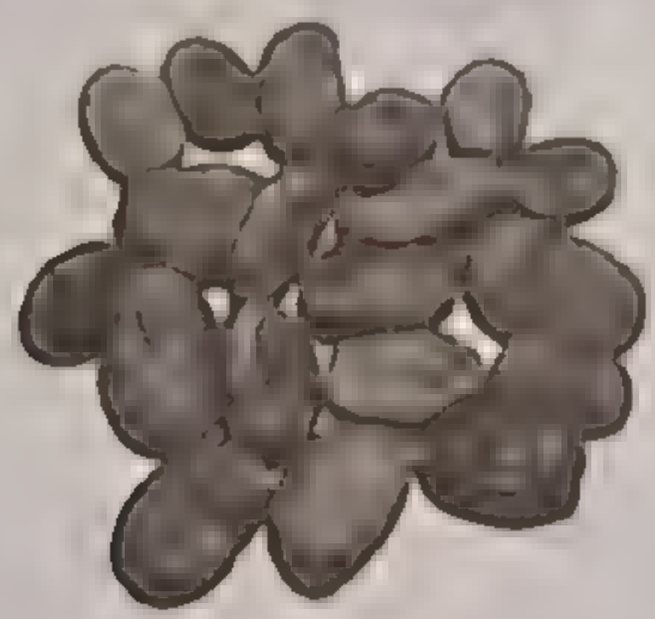
Havuçlu Fava

250 gr. kuru bakla	2 kesme şeker
1 çorba kaşığı çiçek yağı	1 çay kaşığı tuz
1 orta boy havuç	Yarım demet dereotu
1 orta boy soğan	3 çorba kaşığı zeytinyağı
3 diş sarımsak	

Hazırlanışı:

Kuru bakla yıkanır. Varsa kahverengi kabukları ayıklanır. Çukur bir kaba konur. İki parmağı aşacak kadar soğuk su ilave edilip, 6-8 saat bekletilir. Havucun dış kabuğu kazınıp, rendelenir. Soğanların kabukları soyulup, dilimlenir. Sarımsakların kabukları soyulup, dilimlenir. Tencereye çiçek yağı ve sarımsaklar konup bir dakika kavrulur. Soğan ilave edilip, 4 dakika daha yakmadan kavrulur. Suda bekletilen bakla, rendelenmiş havuç, şeker ve tuz konur. İki parmağı aşacak kadar su ilave edilir. Baklalar yumuşayıncaya kadar, arada suyunu kontrol ederek, pişirilir. Bakla, indirmeye yakın tahta kaşık veya el mikseri ile ezilerek püre haline getirilir. İçine kıyılmış dereotu ve zeytinyağı katılır. Karıştırılır. Donmak üzere bir servis tabağına boşaltılır.

Not: Zeytınyağı ilavesi baklanın pişıp ezılmesınden hemen sonra yapılınca zeytinyağının tüm aroması favaya siner.



Haydari

1 su bardağı süzme yoğurt
3 çorba kaşığı beyaz peynir rendesi
3 diş sarımsak
1 Fincan Zeytınyağı
Kâfi mıktarda kımyon, tuz, kuru nane, kırmızıbiber ve sivribiber

Hazırlanışı:

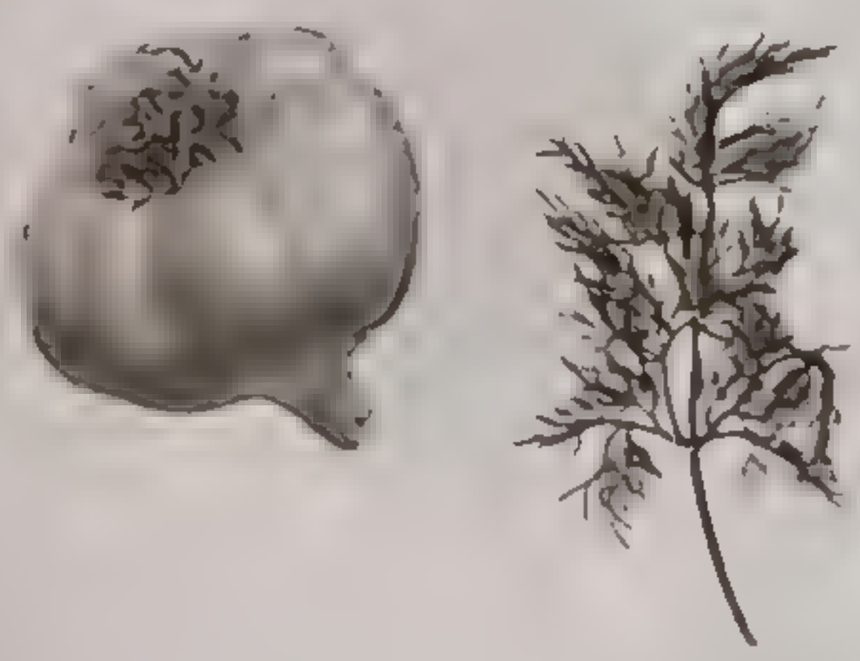
Sarımsak ezilir. Beyaz peynir rendesi, süzme yoğurt,nane, zeytinyağı, kimyon ve tuzla beraber karıştırılır. Arzuya göre sivri biberler ince ince kıyılır ve karışıma ilave edilir. Üzerine kırmızı biber serpilerek servis yapılır.

Haydari (Adana)

Yarım kılo süzme yoğurt
Yarım demet dereotu
Kâfı mıktarda tuz

Hazırlanışı:

Dereotu ince ince kıyılır, tuzla birlikte süzme yoğurda katılarak iyice karıştırılır (Arzu edilirse, üstünde hafifçe zeytinyağı gezdirilir).



Ispanak Köftesi

500 gr. ıspanak
Yarım çay kaşığı kabartma tozu
1 su bardağı süt
1 su bardağı lor
1 yumurta
3 çorba kaşığı un
Yarım çay kaşığı Hındıstan cevizi
Yarım su bardağı kaşar peynıri rendesi
Kâfi miktarda tuz, karabiber

Hazırlanışı:

Ispanak, iyice yıkanıp, ayıklanır. Çukur bir kaba alınır. İçine süt, lor, yumurta, un, Hındistan cevizi, tuz ve karabiber konup iyice karıştırılır. Elle köfte şekli verilip una bulanır. Buzdolabında iki saat kadar bekletilir. Bir tencerede su kaynatılır. Unlanmış ıspanak köfteleri teker teker içine atılır. Su yüzüne çıkan köfteler bir kevgirle alınır. Süzülüp bir fırın tepsisine dizilir. Üzerlerine kaşar rendesi serpilip 10 dakika fırında tutulur. Sıcak servis yapılır.

Not. Un yerine galeta unu kullanabilir; dileyen yağa atıp kızartabilir.

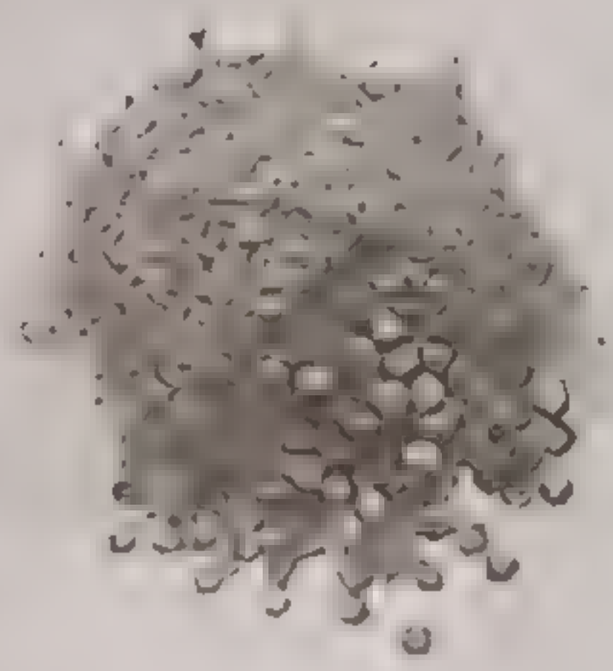
Kırmızı Biber Tava

Yarım kılo kırmızı biber	Yarım demet maydanoz
1 tatlı kaşığı çemen	1 su bardağı yoğurt
1 tatlı kaşığı salça	3 diş sarımsak
3 çorba kaşığı sıvı yağ	Kâfi miktarda tuz, nane

Hazırlanışı:

Kırmızı biberler yıkanır ve çekirdek ile damarları temizlenir. Biberler ince şerit halinde doğranır. Bir tavada yağı kızdırdıktan sonra biberler ilave edilir ve yumuşayana dek sote edilir. Tuz ve nane ilave edilir. Çemen ve salça bir fincan su ile karıştırıldıktan sonra biberlere ilave edilir ve 10 dakika daha sote edilir. Sarımsaklar ezildikten sonra yoğurtlan karıştırılır ve servis tabağına yayılır. Ortasına biberler yerleştirilir ve sıcak servis yapılır.

Not: Arzu eden çemen yerine salça da kullanabilir.



Limon Salçalı Hamsi

12 adet iri hamsi
3 çorba kaşığı zeytinyağı
2 limonun suyu
Yarım çay kaşığı tuz
Yarım demet dereotu
1 çay kaşığı taze çekilmiş karabiber

Hazırlanışı:

Hamsilerin kafaları kopartılıp, içleri temizlenir. Yıkayıp, biraz una bulanır. Birkaç dakika beklenip kılçıklar etleri zedelemeden çıkartılır. Bu şekilde elde edilen hamsi filetoları, kanlarının tamamen çıkması için 15 dakika soğuk suda bekletilir. Bir kaba derileri alta gelecek şekilde balıklar açılarak yan yana yerleştirilir. 4 kaşık su konup beş dakika süre ile buğulama yapılır. Soğutulur. Balıklar zedelenmeden servis tabağına alınır. Zeytinyağı, limon suyu, tuz ve karabiber çırpılarak karıştırılır. Hamsinin üzerinde gezdirilir. Ayıklanıp kıyılan dereotu serpilip, servis yapılır.

Not: Aynı mezeyi sardalye ile de yapılabilir. Dereotunu sevmeyenler, onun yerine fesleğen veya maydanoz kullanabilir.

Mantar Pilaki

200 gr. mantar
1 baş soğan
2 adet havuç
2 adet orta boy patates
2 adet çarliston biber
3 diş sarımsak
1 çay bardağı sıvı yağ
1 tatlı kaşığı salça
1 tatlı kaşığı toz şeker
Yarım demet maydanoz
Kâfi miktarda tuz

Hazırlanışı:

Soğan piyaz şeklinde doğranır, sarımsak kıyılır ve sıvı yağda sararılır. Küçük küçük doğranmış mantarlar ilave edilir ve 1-2 dakika karıştırılır. Önce ufak ufak doğranmış havuçlar, sonra yeşil biber ve patatesler katılır. Salça veya ince doğranmış domates, tuz, şeker ve uzerine geçecek kadar su ilave edilir ve ağır ateşte pişirilir. Soğuduktan sonra servis tabağına alınır ve üzerine kıyılmış maydanoz serperek servis yapılır.

Meyaneli Patlıcan

2 adet kabak
2 çorba kaşığı un
Yarım su bardağı yoğurt
2 diş sarımsak
Yarım çay bardağı sıvı yağ
Kâfi miktarda tuz, kırmızı pul biber, maydanoz

Hazırlanışı:

Kabaklar temizlenir, birkaç parçaya ayrılır ve iyice haşlanır. Un yağda kavrulur. Kabaklar servis tabağına alınır ve iyice ezilir, içine kavrulmuş un katılarak karıştırılır. Sarımsaklı yoğurt katılır. Maydanoz ve pul biber ile süslenir.

Nohut Piyazı

500 gr nohut (akşamdan ıslanır)
3 adet dolmalık biber (yeşil, sarı kırmızı)
2 orta boy soğan
1 demet maydanoz
5-6 adet kornişon turşu ve dolmalık zeytin
Kâfi miktarda tuz, pul biber, zeytınyağı, karabıber

Hazırlanışı:

Nohutlar haşlanır. Soğan, biberler, kornişon turşu ve zeytin doğranır ve nohutla karıştırılır. Zeytinyağı, pul biber ve tuz ilave edilip, servis yapılır.

Not Arzu edilirse, ustü dılımlenmış limon ve maydanozla süslenır

Patates Köftesi

4 adet iri patates
2 yumurtanın sarısı
Biraz Hindıstan cevizi rendesi
3 adet çırpışmış yumurta
3 çorba kaşığı un
1 su bardağı galeta unu
Kâfi mıktarda tuz, karabıber

Hazırlanışı:

Patatesler soyulur ve 40-45 dakika suda haşlanır ve süzüldükten sonra kalburdan geçirilir. Yumurta sarısı, tuz biber ve Hindistan rendesi katılır ve iyice yoğrulur. Eller unladıktan sonra ceviz rendesınden küçük köfteler yapılır. Önce çırpılmış yumurtaya sonrada galeta ununa batırarak kızgın yağda kızartılır. İster sıcak ister soğuk servis yapılır.

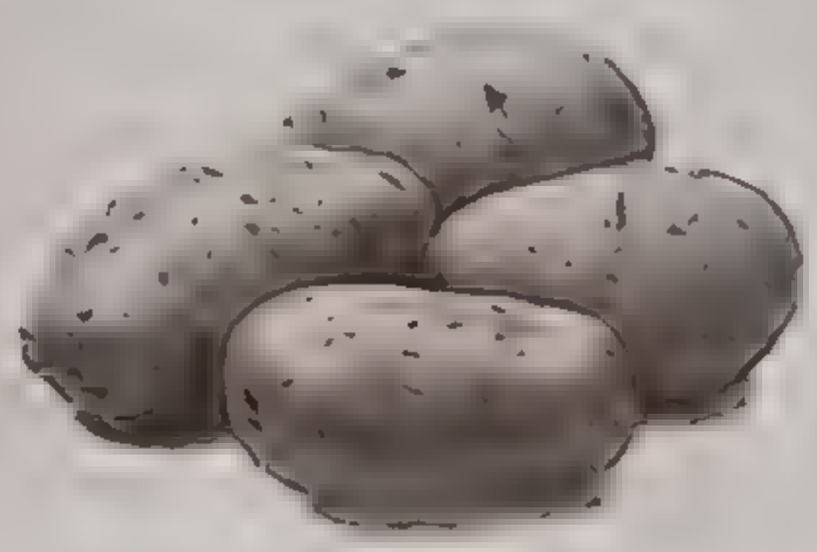
Patates Mücveri

250 gr. patates
5 adet taze soğan
2 çorba kaşığı un
2 yumurta
1 çay kaşığı kabartma tozu
Kâfi miktarda tuz, karabiber,
kızartma için sıvı yağ
4 çorba kaşığı kırıntı beyaz peynir
1/3 demet maydanoz

Hazırlanışı:

Patatesler yıkanıp kabukları soyulur. İçinde soğuk su bulunan bir kaba rendelenir. Taze soğanların dış kabuğu alınıp, püskülü atılır. İnce halkalar şeklinde doğranır. Maydanoz yıkanıp, dalları atılır; yaprakları kıyılır. Çukur bir kapta sudan çıkartıp avucunuzda sıkarak suyunu süzeceğiniz patates rendesi, taze soğan, un, peynir, maydanoz, yumurta, kabartma tozu, tuz ve karabiberle karıştırılır. Çok yumuşak, az sulu bir hamur haline gelince, tahta bir kaşık ile alarak kızgın yağa bırakılır. Üzeri hafifçe bastırılarak düzeltilir. İki tarafı da kızartılır. Kâğıt mutfak peçetesiyle fazla yağı süzülür. Sıcak servis yapılır.

Not: Patates mücverini yanında ketçap veya yoğurt ikram edilebilir.



Patlıcan Beğendi (I)

3 adet patlıcan
1,5 su bardağı süt
Yarım çay bardağı sıvı yağ
2 çorba kaşığı un
2 çorba kaşığı rende kaşar peyniri
Kâfi miktarda tuz, karabiber, kırmızı biber

Hazırlanışı:

Patlıcanlar közlenip soyulur ve bir bıçakla çok ince kıyılır. Sıvı yağda un kavrulur, 1/2 bardak sütü katarak muhallebi kıvamına gelecek şekilde pişirilir. Patlıcanlar, kaşar rendesi, tuz ve karabiber katılıp, karıştırılır. Servis tabağına alınır ve üstü maydanoz, kaşar rendesi ve kırmızı biberle süslenir.

Not: Kebap ve et yemekleri yanına yakışır.

Patlıcan Beğendi (II)

1 kilo patlıcan
2 su bardağı süt
1 kahve fincanı un
50 gr. kaşar peyniri rendesi
1 adet limon suyu
100 gr. margarin
Kâfi miktarda tuz

Hazırlanışı:

Patlıcanlar közlenir, soyulur ve 15 dakika limonlu suyun içinde bekletilir. Patlıcanlar sudan çıkartılır, suyu sıkılır ve tel veya çatal yardımıyla iyice ezilir. Un margarin yağında sarartmadan kokusu çıkıncaya kadar kavrulur. Patlıcanlar una katılır. Tuz, süt ilave edilir ve bir bulamaç haline getirilir.
Kaşar peynir rendesi patlıcanlara katılır, karıştırdıktan sonra ateşten alınır. Meze olarak veya et ve tavuk yemeklerin yanında servis yapılabilir.

Pazı Kavurması

1 demet pazı (600-700 gr.)
2 çorba kaşığı dolmalık fıstık
1 orta boy soğan
3 çorba kaşığı zeytinyağı
Kâfi miktarda tuz, karabiber

Hazırlanışı:

Pazılar yıkanır; her bir yaprağı uzunlamasına ortadan kesilir; damarlı kısmı çıkartılıp 2 santim uzunluğunda doğranıp bir kenara ayrılır. Yapraklar ince ince kıyılır. Soğanın kabuğu soyulur. Küçük küp şeklinde çentiklenir. Geniş bir tava veya tencere zeytinyağı konur. Soğanlar içine atılır. Çevirerek iki dakika kavrulur. Daha sonra pazı sapları atılır. Üç dakika daha kavrulur, fıstıklar eklenir. İki dakika daha karıştırarak pişirilir. En son pazı yaprakları atılır. Hepsi alt üst edilerek beş dakika daha pişirilir. Tuz ve biber eklenir. Ilık veya soğuk olarak servis yapılır.

Not: Arzu eden üzerine yoğurt (sarımsaklı) koyabilir.

Piyaz

1 su bardağı kuru fasulye
2 adet domates
2 adet sivri biber
1 adet katı yumurta
2 adet kuru soğan veya bol yeşil soğan
Yarım çay fincanı zeytinyağı
Yarım çay fincanı sirke veya limon suyu
5-6 adet zeytin
Yarım demet maydanoz

Hazırlanışı:

Fasulyeler akşamdan ıslanır, ertesi gün yumuşayana kadar haşlanır. Suyu süzüldükten sonra salata tabağına alınır. Soğanlar (veya taze soğanlar) yarım ay şeklinde doğranır, tuzla hafif ovulur, sivri biberler kıyılıp, fasulyeyle birlikte karıştırılır. Üzeri domates, yumurta ve maydanozla süslenir. Zeytinyağı, limon ve sirke gezdırılıp, zeytinle süslenir.

Sarımsaklı Kanepe

6 adet tost ekmeği	1 çorba kaşığı zeytinyağı
3 çorba kaşığı kırıntı veya	1 tatlı kaşığı limon suyu
rendelenmiş beyaz peynir	1 çay kaşığı kırmızı toz biber
4 diş sarımsak	

Hazırlanışı:

Beyaz peynir iyice ezilir. Sarımsakları ayıklanıp havanda dövülür. Peynir, sarımsak, zeytinyağı ve limon suyuyla karıştırılır. Macun kıvamına getirilir. Tost ekmeklerine sürülür. Ekmek dilimleri çaprazlamasına ikiye bölünür. Kırmızı biber üzerlerine dökülüp servis yapılır.

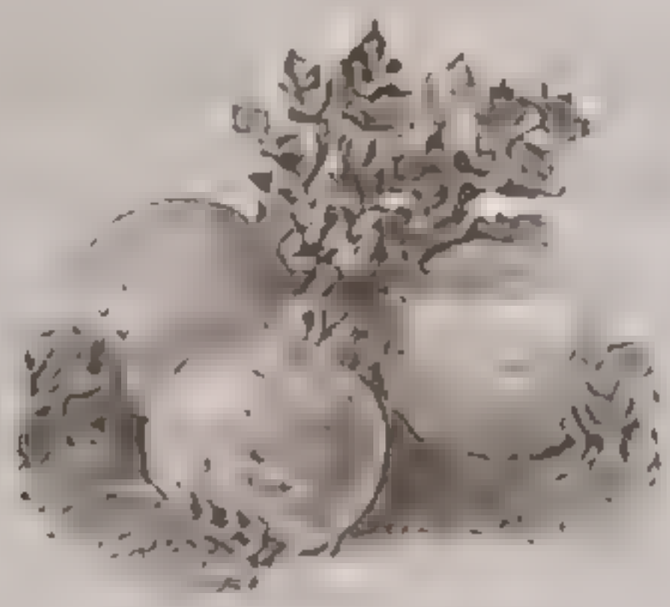
Not: Dileyen kanepelerin üzerine yarımşar ceviz yerleştirebilir

Tahinli Ezme

1 çay bardağı tahin	1 tatlı kaşığı acı biber salçası
1 demet maydanoz	1 çay kaşığı kimyon
4-5 diş sarımsak	1 adet kırmızı turp
2 adet limon	Kâfi miktarda tuz

Hazırlanışı:

Dövülmüş sarımsaklar, limon suyu, salça, tuz, kimyon ve ince kıyılmış maydanoz tahin ile karıştırılır. Servis tabağına alınır ve kırmızı turp dilimleriyle süslenir.



Tarama

250 gr tarama (balık yumurtası)	Yarım limonun suyu
1/2 bardak zeytinyağı	5-6 adet zeytin
2 dilim bayatlamış fırıncalı ekmek	Kâfi miktarda maydanoz

Hazırlanışı:

Tarama bir kâseye alınır. Islatılmış ve sıkılmış ekmek dilimleri taramarayla karıştırılır. Damla damla zeytinyağı yedirerek katılır. Limon suyu ilave edilir. Servis tabağına alınır ve maydanoz ve zeytin ile süslenir.

Yalancı Adana Turşusu

Yarım kılo kırmızı biber	Kırmızı pul biber
6 diş sarımsak	Yarım demet maydanoz
1 çay bardağı sirke	Kâfi miktarda tuz, kuru nane
3 çorba kaşığı zeytinyağı	

Hazırlanışı:

Kırmızı biberler mangalda, ocağın üzerinde veya fırında (ki bu daha çabuk olur) közlenir. Kabukları soyulur, sapı ve çekirdekleri ayıklanır. Sonra 1 cm. kalınlığında kesilir. 6 diş sarımsak dövülür. Geniş bir kâseye alınır. Maydanoz kıyılır, sarımsak, tuz, sirke ve sıvı yağla karıştırılıp, biberlerin üzerine dökülür. Turşunun üzerine kırmızı pul biber ve nane serpilir. Soğuduktan sonra servis yapılır.

Not: Adana turşusu günlük yapılır ve anında yenilir.

Yoğurtlu Kabak

2 adet kabak
1 çay fincanı haşlanmış pirinç
2 adet soğan (taze veya kuru)
1 demet dereotu, maydanoz
1 çay fincanı sıvı yağ
1 su bardağı yoğurt
3 diş sarımsak

Hazırlanışı:

Kabaklar temizlenip rendelenir. Yağdan bir iki kaşık ayrılır ve geri kalan bir tencereye alınır.
Soğanlar halka halka ufak doğranır ve yağda kavrulur, kabaklar ardından ilave edilir. Kendi suyu ile piştikten sonra pirinç, tuz, kırmızı biber, dereotu, maydanoz ilave edilir ve ateşten alınır. Servis tabağına alınır ve üzerine sarımsaklı yoğurt dökülüp karıştırılır. Kalan yağ ısıtılır, pul biber katılır ve üzeri süslenir.

Not: Pirinç ve soğanı ilave etmeden bu mezeyi havuçla da yapabilirsiniz.

Yumurta Ezmesi

3-4 yumurta
1 çay kaşığı zeytinyağı
Kâfi miktarda karabiber, tuz, kırmızı toz biber

Hazırlanışı:

Yumurtalar haşlanır. Soğumak üzereyken kabukları soyulur. Dikiş ipliği veya çok keskin bir bıçak ile sarıları bozulmadan her biri uzunlamasına dörde bölünür. Üzerlerine tuz ve karabiber serpilir. Ardından zeytinyağı gezdirilip, kırmızı biber ekerek sofraya getirilir.

Not. Bu mezeyi hazırlamak için yumurtaların iyice soğumasını beklemek gerekmez. Sıcak yumurta, zeytinyağı ve baharat bileşiminin aroması daha kuvvetli olur.

Zeytinli Dilim

1 su bardağı süt	2 adet rendelenmiş soğan
3 su bardağı un	1 tatlı kaşığı kabartma tozu
1 su bardağı zeytinyağı	300 gr siyah zeytin çekirdeksiz
3 yumurta	1 avuç kuru nane

Hazırlanışı:

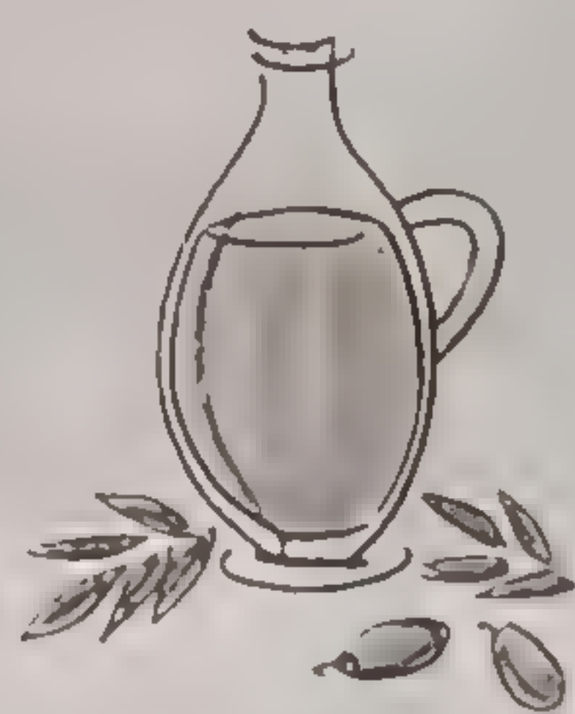
Yumurtalar iyice çırpılır. Kalan malzemeler ilave edilip, çok derin olmayan geniş bir kap içinde fırına sürülür. Piştikten sonra küçük kare dilimler halinde kesilerek servis yapılır.

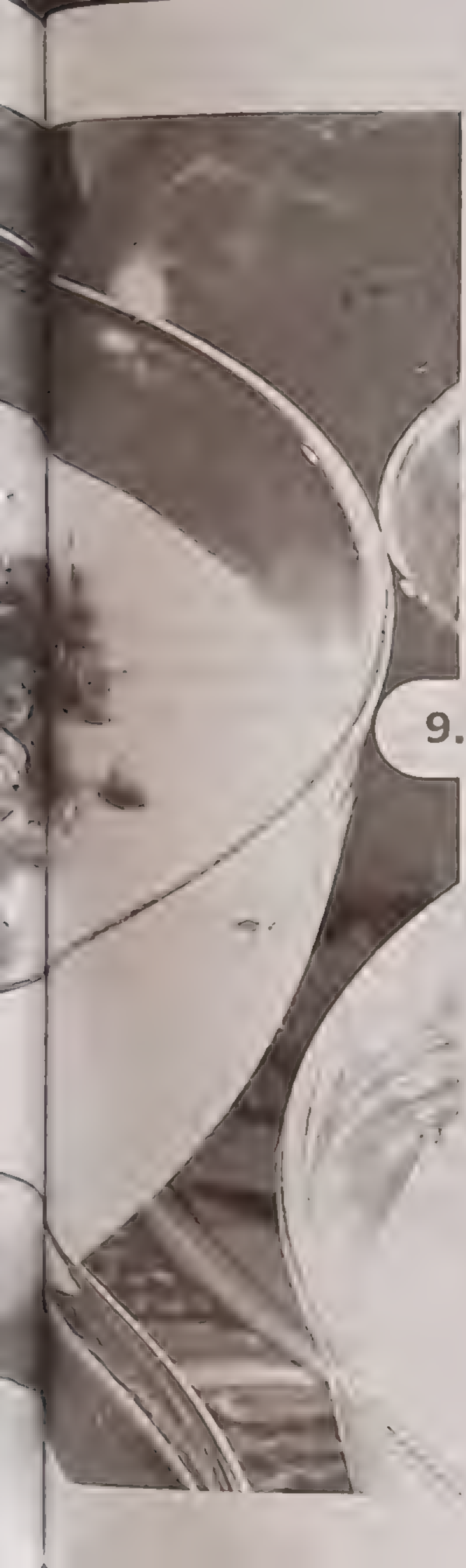
Zeytinyağlı Havuç

Yarım kilo havuç	Yarım demet maydanoz
1 adet soğan	1 çay bardağı zeytinyağı
2 adet yumurta	

Hazırlanışı:

Havuçlar yıkanıp, temizlenir. Orta büyüklükteki bir tencerede haşlanır, soğuyunca küp küp doğranır. Bu sırada soğan yağda kavrulur. Üzerine havuçlar atılır. Bir süre çevrilir. Yumurtalar çırpılıp üzerine dökülür. Yumurtalar pişinceye dek karıştırılır. Servis tabağına konup, maydanozla süslenir.





9. Bölüm

Tatlılar

Armut Hoşafı

1/2 kg armut
3 su bardağı kaynak/pınar suyu (750 ml)
1 çorba kaşığı limon suyu
1 çay kaşığı limon kabuğu rendesi
4 çorba kaşığı toz şeker
2 tatlı kaşığı nişasta
100 gr. kuru üzüm
50 gr kıtılmış badem
1 adet çubuk tarçın
4 adet karanfil
100-150 gr çekirdeksız Izmır üzümü

Hazırlanışı:

Armutlar soyulur ve ince ince dilimlenir. Elma ve limon suyuna 4 kaşık toz şeker ilave edilir ve kaynatılır. Nişasta soğuk suda eritilir ve bu karışıma karıştırılarak ilave edilir. 2 bardak sıcak su ile birlikte, armutlar, üzümler, tarçın ve karanfil karışıma eklenir ve armutlar yumuşayana kadar kısık ateşte, 5-6 dk. kaynatılır. Hoşaf limon kabuğu rendesi ve kıyılmış badem ile süslenerek servis yapılır.

Armutlu Parfe

2 çorba kaşığı nişasta
1 adet yumurta
1/2 litre süt
3 çorba kaşığı şeker
3 adet orta boy yumurta
1/2 limon kabuğu rendesi
1 fiske tuz

Hazırlanışı:

Yarım su bardağı süt, şeker ve tuz ile kaynatılır. Nişasta ve yumurta sarısı kalan sütle karıştırılır. Yumurtalı nişasta ocaktaki süte eklenilir. Karıştırılarak kaynatılır. Yumurta beyazı kar haline gelene kadar çırpılır ve karışıma katılır. Karışımın topaklanmamasına dikkat edelim. Ateşten indirilir ve karıştırılarak soğutulur. Armutlar rendeleyerek püre haline getirilir ve limon kabuğu rendesi ile beraber nişasta karışıma ilave edilir. Kalıplara boşaltılarak veya buzlukta bekletilir.

Not Buzdolabında bekletilirse muhallebi, buzlukta bekletilirse parfe kıvamını alır.

Aşk Kurabiyesi

3 su bardağı un	1 kahve fincanı süt
1,5 su bardağı pudra şekeri	1 paket vanılya
3 yumurta sarısı	1/2 çay kaşığı kırmızı şeker boyası
250 gr. margarin	1 paket beyaz çikolata

Hazırlanışı:

Yumuşamış margarin, yumurta sarısı, süt, pudra şekeri iyice karıştırılır. Un ve vanilya ilave edilip yumuşak bir hamur yoğrulur. Tezgah unlanır, hamur merdane ile 1 cm. kalınlığında açılıp, kalp kalıplarla kesilir. Yağlanmış tepsiye yerleştirilip, 180°C ısıtılmış fırında pişirilir. Çikolata benmari usulü eritilip, içine şeker boyası katılır. Fırından çıkan kurabiyelerin üzerine fırça ile sürülür. Soğuyunca servis yapılır.

Brovni (I)

4 adet yumurta	2,5 su bardağı un
2 su bardağı tozşeker	1 su bardağı süt
3 çorba kaşığı kakao	Kabartma tozu ve vanılya
1 paket erıtılmiş margarin	Süslemek için hındıstancevızı

Hazırlanışı:

4 yumurta 3 dakika çırpılır. 2 su bardağı tozşeker eklenerek 2 dakika daha çırpılır. 3 çorba kaşığı kakao, 1 bardak süt, 1 paket eritilmiş margarin, 1 paket vanilya eklenerek çırpılır. Bu malzemeden 1 su bardağı ayrılır. 2,5 su bardağı un ve kabartma tozu katılarak 2 dakika daha çırpılır. Tepsiye dökülüp fırında pişirilir. Fırından çıkar çıkmaz, ayrılan malzemenin pastanın içine işlemesi için pastaya çatal batırılır. Ayrılan malzeme üzerine dökülür. Hindistancevizi ile süslenip servis yapılır.

Brovni (II)

4 yumurta	2 su bardağı un
2 su bardağı toz şeker	4 kaşık kakao
250gr. margarın (erımış)	1 paket kabartma tozu
1 su bardağı süt	1 paket vanilya

Hazırlanışı:

Bır kabın içinde yumurta ve şekeri mikserle iyice çırpılır. Eritilmiş yağ,süt,vanilya ve kakao ilave edilir karıştırılır. Elde edilen sıvıdan 1 su bardağı ayrılır. Daha sonra kalan karışımın içine un ve kabartma tozun ilave ederek karıştırılır. 170-180 derecelik ısıtılmış fırında pişirilir,piştikten sonra fırından çıkarır çıkarmaz 1 su bardağı ayrılmış olan sıvı üzerine dökülür. Ilınınca hindistancevizi serperek soğuyunca servis yapılır.

Cevizli Çalı Kek

3 su bardağı un	125 gr. margarin
3 adet yumurta	1/2 su bardağı dovulmuş ceviz
1,5 su bardağı toz şeker	1 tatlı kaşığı tarçın
1 su bardağı koyu çay	1 paket kabartma tozu

Hazırlanışı:

Yumurta ve şeker bir mikser yardımıyla köpük olana dek çırpılır. Eritılmiş margarin ve bir su bardağı çay yumurta ve şeker karışımına eklenir. Tarçın, ceviz, kabartma tozu ve un bu karışıma ilave edilir. Kek kalıbı hafifçe yağlanır ve bir miktar un serpildikten sonra karışım kalıba boşaltılır. Önceden 175 derecede ısıtılmış fırında pişirilir. Üzeri pembeleştikten sonra bir bıçak veya kürdan yardımıyla içinin pişip pişmediği kontrol edilir. Biraz soğudukdan sonra kalıbından ters çevirerek çıkartılır.

Not: Kekin yapışmasını önlemek ıçın yağladıktan sonra bır mıktar un serpmekte yarar vardır.

Cevizli Helva (I)

1/2 paket margarin
1 çay bardağı dövülmüş ceviz
1 su bardağı un
1/2 su bardağı pudra şeker
1 paket vanılya

Hazırlanışı:

Margarin eritilir. Un ve ceviz katılarak ağır ateşte kavrulur. Sıcakken pudra şekeri ve vanilya ilave edilerek karıştırılır. Servis tabağına alınır ve dilimlere kesilerek servis yapılır.

Cevizli Helva (II)

3 paket pıknık bisküvisi
2 paket krem şanti
1/2 lt. Süt
1 su bardağı iri dövülmüş ceviz
1/2 su bardağı toz şeker

Hazırlanışı:

Krem şanti süt ile çırpılır, ceviz, şeker ve ufalanmış bisküvi katarak karıştırılır. Kâğıt ve naylon serilmiş bir kalıba boşaltılır. Derin dondurucuda bir gece bekletilir. Servis yapmadan önce ters çevirerek üzerine dövülmüş ceviz serpilir.

Elmalı Muhallebi

5 adet golden elma
1 kg süt
4 çorba kaşığı un
1 adet yumurta
1 su bardağı toz şeker
1 paket vanılya
1 paket krem şanti
1 çay kaşığı tarçın
5 çorba kaşığı çekilmiş fındık

Hazırlanışı:

Elmaları soyup küp şeklinde doğranır. Teflon tavada üzerine yarım çorba kaşığı şeker serperek dağılmayacak şekilde pişirilir. Yüksek kenarlı bir kapa veya tek porsiyonluk kaplara elmalar dizilir üzerine tarçın serpilir. Süt, un, yumurta, şeker, vanilyayı, telle karıştırarak koyu muhallebi kıvamında pişirilir. Ilınınca krem şanti katılır, mikserle karıştırılır. Elmaların üzerine dökülür üzerine fındık serpilir. Buzdolabında bekletip servis yapılır.

Fırında Ayva

4 adet ayva
300 gr. kaymak
8 adet karanfil
4 çorba kaşığı esmer şeker
8 çorba kaşığı bal

Hazırlanışı:

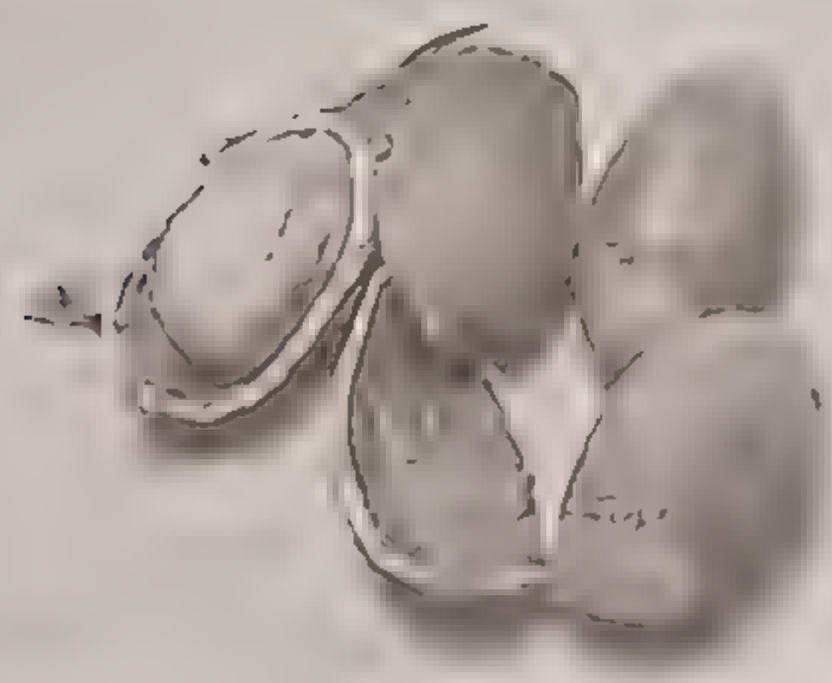
Ayvaların altları düz durmaları için düzleştirilecek şekilde kesilir. Üst kısımları da kapak olacak şekilde kesilir. Kapaklar saklanır. Ayvaların çekirdekleri ayvaları delmiyerek çıkartılır. Oluşan boşluğa birer çorba kaşığı esmer şeker ile doldurulur. Kapaklarla kapatılır. Ayvalar 2 adet karanfil ile alüminyum folyoya sarılır. Folyoya sarılmış olan ayvalar dik şekilde fırın tepsisine yerleştirilir ve önceden 200 derecede ısıtılmış fırında 45 dk. pişirilir. Ayvalar fırından alınır, folyodan çıkartılır ve soğumaya bırakılır. Ayvalar ılıyınca kapaklar açılır ve içlerine 1kaşık bal ve kaymak ile doldurulur. Sonra kapaklar tekrar kapatılır. Geri kalan bal ayvaların üzerilerine dökerek servis yapılır.

Fındıklı Bisküvi

200 gr. un	30 gr. fındık
100 gr. pudra şekeri	1,5 çay kaşığı kakao
100 gr. margarin	Bir tutam kabartma tozu
1 adet yumurta	

Hazırlanışı

Bir kâseye un dökülür, üzerine kabartma tozu serpilir. Karıştırılıp elekten geçirilir. Bu karışım bir kaba alınır. Ortası açılır. İçine margarin konur, pudra şekeri konur, yumurta ilave edilir. Fındık eklenir. Tüm malzeme güzelce karıştırılır. Hamur haline getirilir. Bu hamurdan bir topak, süs için ayrılır. Ayrılan hamurun üzerine kakao eklenip yoğrulur. Büyük hamur yumağı yaklaşık yarım santim kalınlığında açılır. Su ya da çay bardağı yardımıyla kesilip şekil verilir. Ortalarına başparmak marifetiyle bastırılır. Ayrılmış olan kakaolu parçadan fındık iriliğinden bir yumak, bu bastırılmış yere konur. Bu bisküviler tepsiye belirli aralıklarla dizilir. Üzerlerine çırpılmış yumurta sürülür. İri kıyılmış fındık serpilir. Önceden 180 derecede ısıtılmış fırının ikinci rafında yaklaşık 10 dakika pişirilir.



Fırında Kayısılı Pudding

4 Etimek	5 çorba kaşığı hindistancevizi
1 kutu krema	(rendeli)
4 çorba kaşığı pudra şekeri	2 kayısı

HAZIRLANIŞI

Orta büyüklükteki bir tepsiye 4 adet etimek özenle yerleştirilir. Bir kâsede belirtilen miktardaki pudra şekeri ile krema iyice karıştırılır. Bu karışım tepsideki etemeklerin üzerine sürülür. Üzerine rendelenmiş hindistancevizi serpilir. Her dilimin üzerine ortadan kesilmiş yarım kayısı dairesi konur. Önceden 200 derecede ısıtılmış fırının ikinci rafına konup, yaklaşık 10 dakika pişirilir (Fırından çıkar çıkmaz yenmemesi tavsiye edilir; kayısı damağınızı yakabilir).

Frigo Pasta

2 poşet çikolatalı toz krem şanti	2 paket kakaolu bıskuvı
2 su bardağı süt	1 portakal kabuğu rendesi
3 çorba kaşığı toz şeker	1 muz

Süslemek için: Kakao sosu, Krem şantı

Hazırlanışı:

Kakaolu bisküviler robotta kıyılır. Çukur bir kâseye toz krem şantiler boşaltılır. Portakal kabuğu rendesi, ezilmiş muz ve toz şekeri katıp karıştırılır. Bisküvi ve süt eklenir ve iyice karıştırılır. Yuvarlak bir kalıp streç filmle kaplanır. Karışım kaba alınır deep freeze'de dondurulur. Servis yapacağı zaman servis tabağına ters çevrilir ve streç filmi alınır. Üzeri çikolata sosu ve krem şanti ile süslenir ve servis yapılır.

Gazozlu Kek

2 su bardağı tozşeker	1 paket vanilya
4 adet yumurta	1 şişe gazoz
3 su bardağı un	1 çorba kaşığı margarin

Hazırlanışı:

Yumurta ile 2 su bardağı tozşeker bir kapta iyice çırpılır. Üzerine gazoz ilave edilir. Vanilya ve 1 çorba kaşığı margarin eklenir, karıştırılır. Daha sonra un ilave edilir. Hazırlanan harç yağlanmış bir kek kalıbına dökülür. Fırında yaklaşık 45 dakika kadar pişirilir.

Hoşmerin

1/2 kg lor peyniri
2 kaşık tereyağı veya margarin
1 kahve fincanı un
1,5 su bardağı şeker
1 adet yumurta

Hazırlanışı:

Lor ile yağ eritilir. Bir yumurta sarısı ve un ilave edilir. Ağır ateşte pişirilir. Şeker ilave edilir ve eriyene kadar karıştırılır. Ateşten alınır ve 10-15 dk. demlendirilir. Servis tabağına alınır.

Kahveli Muzlu Pasta

1 adet kakaolu pasta keki
1 çay bardağı süt
1 çay kaşığı nescafe

Süslemek için: Çekirdek kahvesi

Kreması İçin: 1 su bardağı toz şeker, 3 çorba kaşığı un, 1/2 lt süt, 1 yumurta, 2 çorba kaşığı Türk kahvesi, 2 çorba kaşığı tereyağı, 1 portakal kabuğu rendesi

Hazırlanışı:

1 çay bardağı sütle 1 kahve kaşığı kahve karıştırılır. Kekin 2 parçası bu karışımla ıslatılır. Un, toz şeker, kahve, yumurta ve yağ karıştırıp sut eklenir. Karıştırarak koyulaşıncaya kadar pişirilir. Tereyağı ve portakal kabuğu rendesini ilave edilir. Kekin iki tarafına krema sürülür. Arasına muz dilimleri dizilir. Kekin ikinci parçasını üzerine kapatılır. Kalan krema, krema torbasına doldurulup üzerine sıkılır. Muz dilimleri ve çekirdek kahve ile süslenir. Dolapta 2-3 saat dinlendirip servis yapılır.

Kakaolu Islak Kek

5 yumurta
1 su bardağı pirinç unu
1 su bardağı un
1 tatlı kaşığı kabartma tozu
2 dolu çorba kaşığı kakao
250 gr. eritilip(soğumuş) margarin
1,5 su bardağı toz şeker
2 su bardağı soğuk süt

Hazırlanışı:

Bir kabın içerisinde yumurtalar şeker ile iyice çırpılır. Pirinç unu,un,kabartma tozu,kakao ve yağ azar azar ilave edilir. Yağlanmış kek kalıbına dökülür, orta hararetli fırında yaklaşık 40 dakika pişirilir. Kek piştikten sonra kalıptan çıkarılır ve 10 dakika sonra üzerine 2 bardak soğuk süt(arzuya göre konyak veya likör) dökülür. Buz dolabında soğuduktan sonra servis yapılır.

Karamelalı Elma

9 adet orta bor elma
1,5 su bardağı toz şeker
1/2 su bardağı çekilmiş ceviz
1 tatlı kaşığı tarçın
3 su bardağı su

Hazırlanışı:

Elmaların ortası oyulur ve kabukları soyulur. 1/2 bardak toz şeker 1 kaşık su ilavesi ile ateşte kahve rengi yakılır. Üzerine 3 su bardağı su ilave edilerek karamela eritilir. Kaynayan karamelalı suya 1 bardak şeker ve eriyince elmalar katılır. Elmalar iyice piştikten sonra servis tabağına dizilir. Kalan bir elma ezerek ceviz ve tarçın ile karıştırılır ve diğer elmaların ortasına doldurulur. Elma suyunu koyulaştırarak üzerine dökülür ve servis yapılır.

Kayısılı Pudding (Fırında)

4 Etimek	5 çorba kaşığı hindistancevizi
1 kutu krema	(rendeli)
4 çorba kaşığı pudra şekeri	2 kayısı

Hazırlanışı:

Orta büyüklükteki bir tepsiye 4 adet etimek özenle yerleştirilir. Bır kâsede belirtilen miktardaki pudra şekeri ile krema iyice karıştırılır. Bu karışım tepsideki etemeklerin üzerine sürülür Üzerine rendelenmiş hindistancevizi serpilir. Her dilimın üzerine ortadan kesilmiş yarım kayısı dairesi konur. Önceden 200 derecede ısıtılmış fırının ıkinci rafına konup, yaklaşık 10 dakika pişirilir (Fırından çıkar çıkmaz yenmemesi tavsiye edılir; kayısı damağınızı yakabılir).

Kayısı Tatlısı

500 gr. kayısı	2 çorba kaşığı nişasta
1 su vardağı toz şeker	2 çorba kaşığı yağı [illegible]

Hazırlanışı:

Kayısılar ufak ufak doğranır ve 5-6 bardak su ile pişirilir. Süzgeçten geçirerek kabukları çıkartılır. Tekrar kaynatılır. Önce şekeri sonra nişastayı soğuk suda ezerek kayısılara katılır. Koyulaşınca kâselere boşaltılır ve soğuduktan sonra üzerine fıstık serperek servis yapılır.

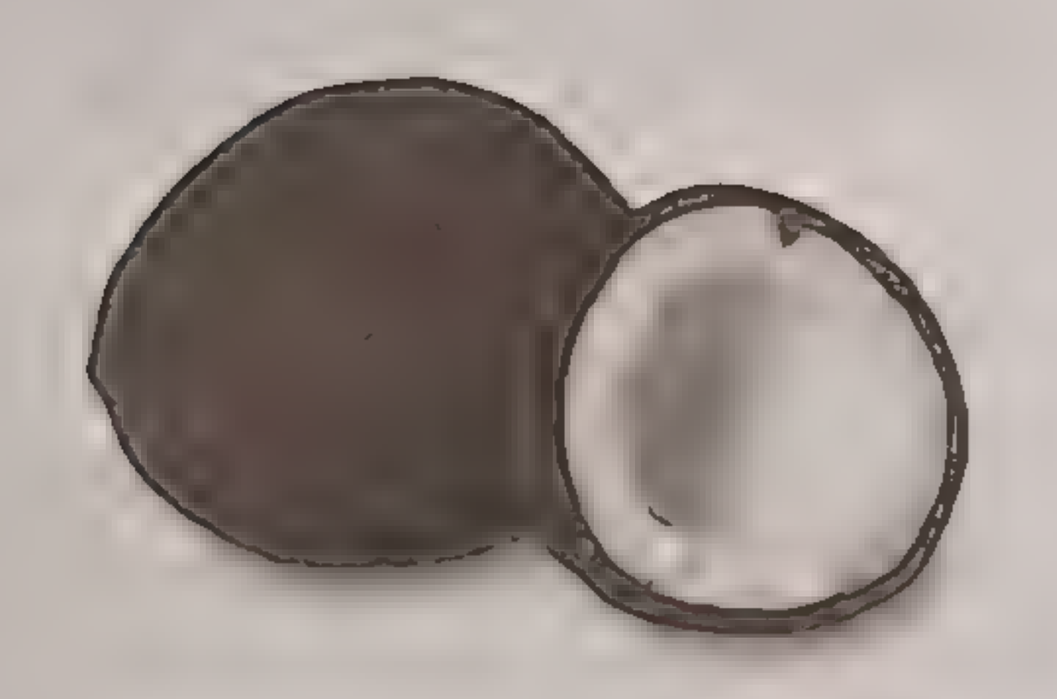
Not Bu tatlı mevsime gore, kızılcık, vişne, kırmızı erik ve şeftali ile de yap[illegible]r

Keşkül

4 su bardağı süt,
1,5 su bardağı toz şeker,
1 su bardağı pirinç unu,
1 paket vanilya,
1 çay bardağı badem,
1 çay bardağı hindistancevizi

Hazırlanışı:

Bademleri haşlanıp kabukları soyulur. Hindistan cevizi ile robotta iyice karıştırılır. Pirinç unu ve toz şekeri tencerede karıştırılır. Süt yavaş yavaş ilave edilir. Bademli karışım eklenir. Muhallebi kıvamına gelinceye dek pişirilir. Vanilyayı ekleyip ocaktan alınır. Kâselere boşaltılır. Üzeri bademle süslenir ve soğuyunca servis yapılır.



Kurabiye (Bademli)

2 su bardağı pudra şekeri
1 çay bardağı ince kıyılmış badem
6 çorba kaşığı margarın
Yarım limonun suyu
2 su bardağı un
1 çorba kaşığı çilek reçeli
Çok az (bir çımdık) tuz

Hazırlanışı:

Belirtilen miktardaki margarin hafif erimeye yüz tutunca, üzerine pudra şekeri dökülüp, köpürünceye kadar çırpılır. Daha sonra limon suyu eklenir. Bir kez daha iyice çırpılır. Diğer yanda hamur için hazırlık yapılır. 2 su bardağı un, su takviyesiyle hamur hale getirilir (Hamurun kulak memesi kıvamında olmasına dikkat edilir). Hamura badem ve tuz da katılarak bir kez daha yoğrulur. Daha önce çırptığınız karışım, bir kez daha köpürene kadar çırpılıp, hamurun üzerine dökülür. Güzelce yoğrulur. Bu hamur yaklaşık 2 saat buzdolabında dinlendirilir. Dinlenmiş hamur, yuvarlak kalıplara dökülür. Her iki kalıptan birinin ortasına yaklaşık 1 ya da 2 santim genişliğinde delik açılır. Önceden 180 derecede ısıtılmış fırının ikinci rafında yaklaşık 10-15 dakika pişirilir. Fırından alınıp soğumaya bırakılır. Daha sonra altta tüm yuvarlak, üstünde delikli olmak üzere dizilir. Soğumaya yüz tutarken, açılan delikleri dolduracak şekilde çilek reçeli dökülür. Çayla birlikte servis yapılır.

Limonlu Tart

Hamur için:
300 gr. kepekli bisküvi
[illegible] (akı kullanılacak)
20 gr. katı yağ
İç için:
150 gr. limon aromalı toz jöle
5 adet yeşil limon
200 gr. yağlı yoğurt
200 ml. Krema
Beze için:
100 gr. şeker
2 adet yumurta (akı kullanılacak)
1 paket vanilya

Hazırlanışı:

Bisküviler, bir poşete konup, oklava ya da merdane yardımıyla iyice ufalanır. Bir kâsede yumurta akıyla yoğrulur. Yağlanmış, kelepçeli kalıba yayılır. 200 derecede ısıtılmış fırında yaklaşık 15 dakika pişirilir. Fırından alınıp soğumaya bırakılır. Öte yanda 4 limonun kabuğu rendenin ince kısmıyla rendelenip, bir kâseye boşaltılır. İçine 100 ml. limon suyu, yoğurt ve krema katılır. Bunların üzerine de bir bardak sıcak suda eritilmiş jöle, ılıtıldıktan sonra dökülür. Sıvı katılaşmaya yüz tutunca tartın üzerine yayılır. Bu haliyle buzdolabına kaldırılır. Yaklaşık 2 saat bekletilir. Beze için, bir su bardağına belirtilen miktarda şeker katılır, 5 dakika kaynatılır. İçine, yavaş yavaş, önceden çırpılmış yumurta akı ve vanilya katılır. Bu karışım jöleli kremanın üzerine sürülür. Tart bu haliyle fırına konur. Yüksek ısıda, sadece uzerine kızarana kadar bekletilir. Fırından alınıp biraz bekletilir. Üzerine kalan limon, desenli olara kesilerek tart süslenir.

Limonlu Kek (Tepside)

300 gr. margarin	2,5 su bardağı un
2 su bardağı toz şeker	2 tatlı kaşığı kabartma tozu
5 adet yumurta	1 çay bardağı çekilmiş badem
10 çorba kaşığı limon suyu	1 su bardağı kara şekerli
3 adet limonun rendelenmiş kabuğu	1 adet limon
	Kâfi uzunlukta yağlı kâğıt

Hazırlanışı

Belirtilen miktarda margarin erimesi için oda sıcaklığında bekletilir. İyice yumuşayınca, şekerle köpürene kadar çırpılır. Aklarından arındırılmış yumurta sarıları eklenir. Bunların üzerine 4 çorba kaşığı limon suyu ile 2 limonun rendelenmiş kabuğu konur. Ardından un, kabartma tozu ve bademler katılır. Güzelce karıştırılır. Öte tarafta yumurta akı, kar gibi olana değin çırpılır (Ancak tahta kaşıkla çırpmayın). Biraz önceki karışıma eklenir. Fırın tepsisi, yağlı kâğıtla kaplanır. Önceden 180-200 derecede ısıtılmış fırının alttan ikinci rafına konur. Yaklaşık yarım saat pişirilir. Fırından alınan kekin üzerine tahta kürdanla pek çok delik açılır. 4 çorba kaşığı limon suyu kekin üzerinde gezdirilir. Bu haliyle dinlendirilir. 2 çorba kaşığı limon suyuna, kalan limon kabuğu rendesi karıştırılıp kekin üzerine sürülür. Biraz bekledikten sonra ince dilimler halinde servis yapılır.

Muhallebi (Afgan usulü)

4 çorba kaşığı nişasta	1 kahve fincanı [illegible]
4 su bardağı süt (yağlı)	2 tatlı kaşığı gülsuyu
2 su bardağı toz şeker	2 tatlı kaşığı kıyılmış Antepfıstığı

Hazırlanışı

Bir kâseye 6 çorba kaşığı süt konur. Süte belirtilen miktarda nişasta eklenir. Güzelce karıştırılıp, nişasta eritilir. Kalan süt, bir küçük tencerede kaynatılır. Biraz önceki karışım, gülsuyu ve badem, ağır ağır sute katılır. Süt koyulaşana kadar pişirilir. Bu sırada kâseler soğuk suyla şöyle bir çalkalanır. Tenceredeki karışım, bu kâselere boşaltılır. Üzerlerine kıyılmış Antepfıstığı serpilir. Biraz dışarıda bekletildikten sonra, buzdolabına alınır. Buzdolabında kâselerin üzerinin örtülü olmasına dikkat edilir. Burada yaklaşık 4-5 saat bekletilir. Ardından servis yapılır.

Muhallebili Güllaç

6 adet güllaç yaprağı
4 su bardağı süt (1 lt)
2 su bardağından biraz az toz şeker (450 gr)
Muhallebı için:
2 su bardağı sut (500 ml)
3/4 su bardağı toz şeker (150 gr)
2 çorba kaşığı pirinç unu (30 gr)
25 gr. tuzsuz, kabuğu soyulmuş ve ince kıyılmış ıç antep fıstığı
1/2 su bardağı su (125 gr)
10 adet suda şişırilmış kuru kayısı

Süs için: Nar, badem, toz antep fıstığı

Hazırlanışı:

Süte şeker ve tuz ilave edilir, arada bir karıştırılarak kaynatılır. Pirinç unu, yarım su bardağı suda eritilir. Kayısılar ufak ufak doğranır. Pirinç unu, kaynatılmış süte devamlı karıştırılarak ilave edilir. Muhallebi boza kıvamına gelince çekilmiş fıstıklar ve doğranmış kuru kayısı ilave edilir. Pişmiş muhallebi bir tepsiye yayılarak soğutmaya alınır ve daha sonra 6 eşit parçaya ayrılır. 1lt. sütü kaynatılır ve ıçine 2 su bardağından biraz az şeker ilave edilir ve soğumaya bırakılır.Soğutulmuş süt yuvarlak bir tepsiye alınır (mümkünse güllaçların büyüklüğünde olsun) ve 6 adet güllaç yaprağı hafif bastırarak süte yayılarak yumuşatılır. Yumuşatılmış her bir güllaç yaprağının dört kenarı da üste kıvırarak, güllacı iki kat haline getirilir ve ortasına hazırlanmış muhallebi yerleştirilir. Güllacın dört ucu muhallebin üzerine doğru kapatılır (İçindeki muhallebi görünmeyecek şekilde olmalı). Bu işlem tüm güllaç yapraklar için tekrarlanır. Muhallebili güllaçlar servis tabağına alınır üzerine tepside kalen süt boşaltılır. 30 dk. sütü çekmesi için beklenilir. Nar taneleri, kırıklanmış badem ve antep fıstığı tozuyla süslenerek servis yapılır.

Narenciye Peltesi

2 su bardağı portakal suyu
1 su bardağı greyfurt suyu
1/2 limon suyu
4 çorba kaşığı nişasta
3/4 su bardağı şeker
1 su bardağı su
1 çorba kaşığı portakal kabuğu rendesi

Hazırlanışı:

Portakal, greyfurt ve limon suyu sıkılır. 3 çorba kaşığı nişasta 1 su bardağı suda eritilir. Meyve suyun içinde şeker eritilir, portakal kabuğu rendesi eklenir ve kısık ateşte kaynatmaya bırakılır. Nişastalı su yavaş yavaş şekerli suya ilave edilir ve devamlı karıştırılır. Pelte 5-6 dk. sonra koyulaşınca kâselere boşaltılır ve soğuk olarak servis yapılır.

Nazlı Aşım

3 su bardağı su
1 çay bardağı kırık pirinç
1 su bardağı toz şeker
1 çorba kaşığı Hindistan şekeri
1 çimdik tuz
Antepfıstığı, tarçın

Hazırlanışı:

Bir tencereye üç su bardağı su koyulur. Pirinç ayıklanıp yıkanır hindistanceviziyle birlikte suya ilave edilir. Pirinç pişene kadar karıştırılır. Piştikten sonra şeker ilave edilir ve eriyince kâselere boşaltılır. Üzeri fıstık ve tarçın ile süslenir. İsteğe göre nar ilende süslenebilir.

Not: Kırık pirinç hem daha ucuzdur hem de dolmada kullanılabilir.

Peynir Helvası

500 gr. dil peyniri	2 çorba kaşığı pirinç unu
2 su bardağı toz şeker	3 çorba kaşığı tereyağı
1 su bardağı nişasta	1 su bardağı su

Hazırlanışı:

Tereyağı eritilir. 10 dk. suda bekletilen dil peyniri ufak kuşbaşı doğranır ve tereyağına ilave edilir. Pirinç unu, nişasta ve şeker 1 bardak suda eritilir. Erıyen peynirin uzerine katıp karıştırarak kıvama gelıp suyunu çekene kadar pışirilir. Servis tabağına alınır, sıcak, ılık veya soğuk servis yapılır.

Peynirli Kek

1 kâse yoğurt	1 paket kabartma tozu
1 çay kaşığı tuz	250 gr. beyaz peynir
3 adet yumurta	Alabildiği kadar un
1/2 çay bardağı sıvı yağ	1 adet yumurta sarısı

Hazırlanışı:

Beyaz peynir ve dereotu ince ince kıyılır. Bir kapta yoğurt ve yumurtalar ozleşene kadar karıştırılır ve dereotu ve peynir ilave edilir. Sonra un, margarın, sıvı yağ, tuz, kabartma tozu ilave edilir. Hepsi iyice karıştırılır. Bir fırın kapı yağlanır ve hamur içine dökülür. Üzerine çırpılmış yumurta sarısı sürülür ve 200 derecede ısıtılmış fırında üzeri pembeleşene dek pişirilir.

Puddingli Kurabiye

1 paket margarin	1 paket kabartma tozu
2 su bardağı yoğurt	Alabildiği kadar un

İçi için: 2 su bardağı süt, 1 paket karaoğlan pudding

Hazırlanışı:

Pudding üzerindeki tarife uygun şekilde hazırlanır ve soğumaya bırakılır. Hamur için bütün malzemeler bir kabın içinde karıştırılır. Yumuşak bir hamur haline getirilir. Yuvarlak parçalar kopartılarak el ile düzleştirilir ve içine soğutulmuş puddingten koyulur ve kapatılır. Kurabiyeler fırına verilir ve üzerine pudra şekeri serperek servis yapılır.

Rulo Pasta

1 su bardağı un	1 paket vanilya
1,5 su bardağı toz şeker	2 paket kakao, b[illegible]
125 gr. margarin	1 çay bardağı ceviz
4.5 su bardağı süt	2 adet muz

Hazırlanışı:

Un margarinle pembe kavrulur. Süt, vanilya, şeker eklenir, muhallebi kıvamında pişirilir. Daha sonra mikserle 10 dakika çırpılır. Bisküvileri un gibi ezilir. Fırın tepsisine yayılır. Sıcak muhallebi biskuvilerin üzerine kaplayacak biçimde yayılır. Soğuyup donduktan sonra şeritler halında kesilir. Aralarına kıyılmış ceviz serpilir dilimlenmiş muz koyarak rulo şeklinde kendi ctrafında sarılır. Süsleyerek servis yapılır.

Sakızlı Un Muhallebisi

1 lt. süt
1 su bardağı toz şeker
3 çorba kaşığı un
2 kaşık margarin
1 paket damla sakız

Hazırlanışı:

Süt şeker ile kaynatılır.
Bir tencerede margarin eritilir ve un pembeleşinceye kadar kavrulur. Süt ve damla sakızı ilave edilerek karıştırılarak kaynatılır. Ateşten aldıktan sonra 5 dk. mikserle çırpılır. Servis tabağına boşaltılır. Buzdolabından sonra keserek servis yapılır.

Su Muhallebisi

5 su bardağı sut,
3 çorba kaşığı mısır nişastası,
4 çorba kaşığı pirinç unu,
1 çay bardağı gul suyu,
1,5 su bardağı pudra şekeri

Hazırlanışı:

Mısır nişastası ve pirinç unu bir kaba koyulur. Sütün bir su bardağını ilave edilerek iyice ezilir. Pütür kalmayınca kalan sütü üzerine eklenir. Tencereyi ateşe alınır, devamlı karıştırarak pişirilir. Su muhallebisi hafif ıslatılmış kâselere boşaltılır ve soğumaya bırakılır. Tatlı tabaklarına ters çevirerek çıkartılır. Üzerine gül suyu ve pudra şekeri serperek servis yapılır.

Süt Soslu Kek

4 yumurta	1 paket vanilya
2 su bardağı toz şeker	1 paket kabartma tozu
1 paket pirinç unu	4 çorba kaşığı kakao
250 gr. tereyağı	2 su bardağı süt

Süslemek için: Krem şanti

Hazırlanışı:

Kek kalıbı yağlanır. Yumurtalar ve toz şeker çırpılır. Erimiş soğumuş tereyağı, pirinç unu, vanilya, kabartma tozu ve kakaoyu eklenir kek kalıbına dökülür. 180° C ısıtılmış fırında pişirilir. Bir tepsiye ters çevrilir. Üzerine sıcakken soğuk süt dökülür. Emmesini sağlanır.
Önce buzlukta sonra buzdolabında dondurup krem şanti ile süsleyip servis yapılır.

Süt Tatlısı

1 kg süt	1 su bardağı un
1 su bardağı toz şeker	2 kaşık margarin

Üst malzemesi: 1,5 kaşık mısır nışastası, 4 kaşık toz şeker, 3 kaşık kakao, 2 su bardağı su, 1 paket vanilya

Hazırlanışı:

Un soğuk süt ile ezilerek, süt ve şeker ilave ederek muhallebi pişirilir. İçine 2 kaşık margarin katılır ve mikserle 10 dk. çırpılır. Bu muhallebi bir cam kaba yayılır ve ılıyınca buzdolabında dondurulur. Nişasta, vanilya şeker ve kakao karıştırılır ve su ile pişirilir. Beyaz muhallebinin üzerine yayılır ve tekrar dondurulur. Üzerine ezilmiş fındık veya ceviz serperek servis yapılır.

Sütlü Kadayıf Lokması

1 adet yufka	200 gr. margarin,
1/2 kg. kadayıf,	1 su bardağı ceviz.

Şerbeti için: 2,5 su bardağı toz şeker, 3 su bardağı süt

Hazırlanışı:

Yufka düz bir zemine yayılır. Margarin eritilir.Yufkayı yağlanır. Kadayıfı didikleyerek, yufkanın üzerine yayılır. Margarin üzerine gezdirilir. Çekilmiş ceviz serpilir. Rulo yapılır ve 1-2 saat dolapta bekletilir. Rulolar 2,5 cm. kalınlığında kesilir, yağlanmış tepsiye dizilir. Orta ısılı fırında 20 dakika kızartılır. Süt ve şekerle şerbet hazırlanır. Tatlı ılık, şerbet soğuk olunca, üzerine dökülür. Cevizle süsleyip servis yapılır.

Tarçınlı Elma Tatlısı

1 kg ekşi elma	100 gr. kaymak veya
1,5 su bardağı şeker	1 kutu krema
Yarım su bardağı ve 2 çorba	1 tatlı kaşığı tarçın
kaşığı su	Çekilmiş yeşil fıstık
60 gr. ceviz	

Hazırlanışı:

Elmaların kabuğu soyulur ve dörde bölünür. Çekirdekleri çıkartılır ve dilimler üçe bölünür.

Bir tencereye şekerin yarısından bir parmak fazlası aktarılır. Yarım bardak su ilave edilir. Şeker ve su ağdalaşana kadar, karamela rengini alana kadar pişirilir. Meydana gelen ağda tencerenin kenarlarına sıvalanır. Elmalar tencereye alınır ve üzerine kalan şeker ve su ilave edilir. Tarçın eklenir ve tencerenin kapağı kapatılarak elmalar yumuşayana kadar pişirilir (10 – 15 dk). Elmalar tencereden alınır ve püre haline getirilir. Elma peltesi kâselere boşaltılır ve doyunca, üzerine kaymak veya krema ve fıstıkla süslenerek servis yapılır.

Tez Pişti

Yarım litre süt,
100 gr. margarin,
2 su bardağı un,
1 su bardağı ceviz içi,
1 adet yumurta.

Şurubu için: 1 su bardağı pekmez, 1 su bardağı su, Yarım su bardağı tozşeker.

Hazırlanışı:

Süt ve yağ bir tencereye koyulur. Ateşte yağ eriyinceye kadar kaynatılır. Kaynayınca un ilave edilir ve karıştırarak hamur yapılır. Ateşten alınır. Pütür pütür olmaması için karıştırılır. Hamur ılınınca içine bir yumurta kırılır. Tekrar elle yoğrulur. Kıyılmış ceviz içini de hamura ilave edilir. Yağlanmış bir tepsiye 1 cm. kalınlığında yayılır. 180°'de önceden ısıtılmış fırında pişirilir. Üzerine pekmezli şurup dökülür.

Şurup: Pekmez, şeker ve suy bir tencereye alınır. Kaynamaya başladıktan sonra 5 dakika daha yavaş ateşte kaynatıp ateşten alınır.

Tiramusu

1 adet hazır vanılyalı kek	2 çorba kaşığı nescafe
2 çorba kaşığı tozşeker	1,5 çay fincanı su

Krema İçin: 1/2 litre süt, 3 yumurta sarısı, 2 çorba kaşığı un, 2 çay bardağı tozşeker, 1 paket vanilya, 1 kutu labne peynir, 1 kahve fincanı kakao

Hazırlanışı:

Nescafe ve şeker suda eritilerek kekin üzerine gezdirilir. Süt, yumurta sarısı, un, şeker ve vanilya bir tencerede karıştırarak krema kıvamına gelinceye kadar pişirilir. Kıvama gelen malzemenin içine labne peyniri ilave ederek mikserle tüm malzeme iyice karıştırılır. Krema kekin üzerine bolca sürülür. Buzdolabında bekletilir. Servis yapmadan önce üzerine toz kakao serpilir.

Tiramusu (Çilek Soslu)

1 adet kakaolu pasta keki | 2 çorba kaşığı nescafe
1 su bardağı süt | 2 çorba kaşığı kakao

Çilek Sos İçin: 200 gr. çilek, 2 çorba kaşığı pudra şekeri, 1 kivi, 6-8 adet çilek

Kreması İçin: Yarım kg süt, 1 yumurta sarısı, 3 çorba kaşığı un, 4 çorba kaşığı toz şeker, 1 kutu labne peyniri, 2 adet muz

Hazırlanışı:

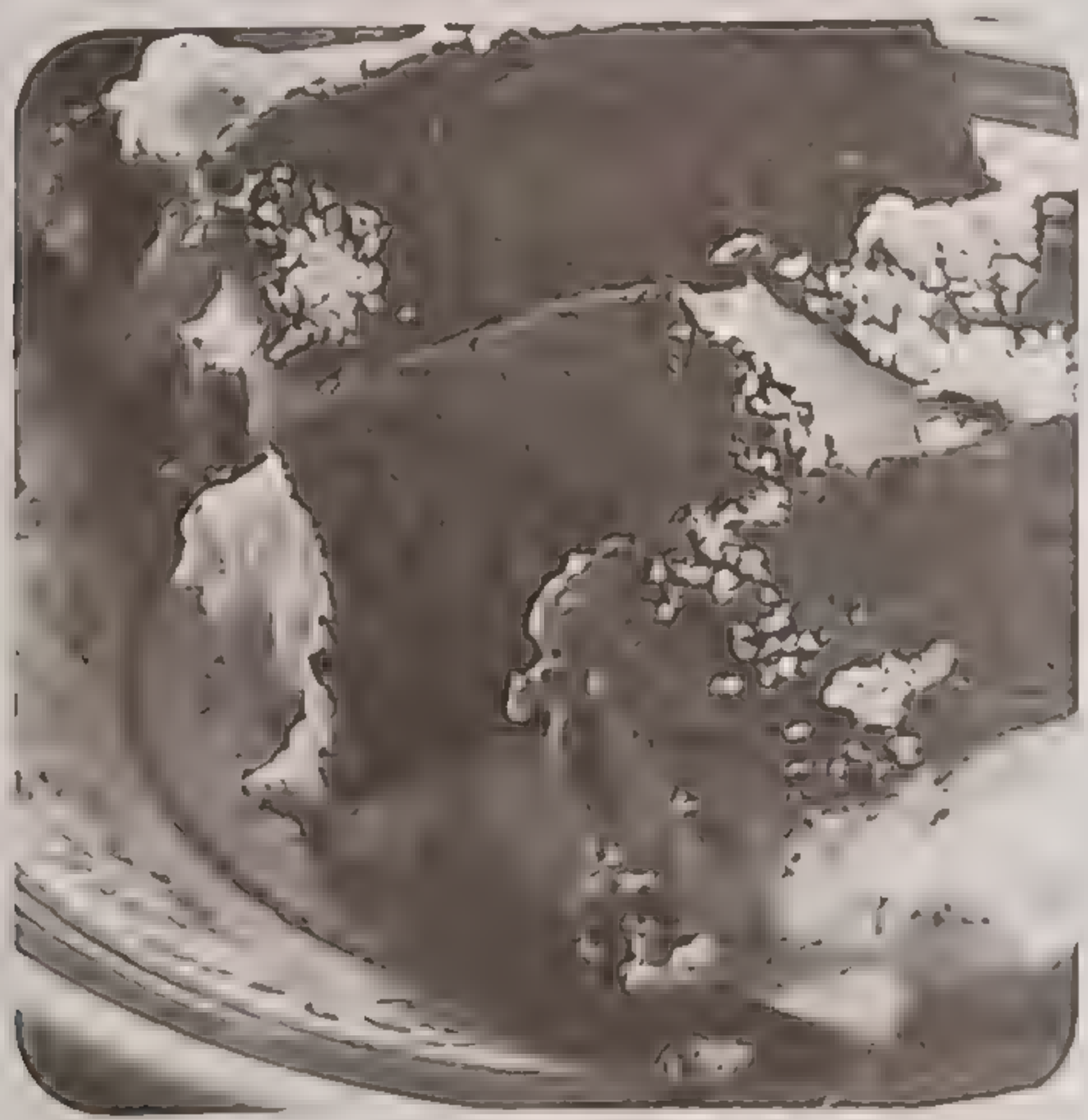
1 su bardağı ılık sütte nescafe eritilir. Kekin her iki parçasını ıslatılır. Krema için un, şeker, yumurta sarısı tencerede karıştırılarak üzerine süt eklenir, koyulaşana kadar pişirilir. Ateşten alıp soğuttuktan sonra labne peyniri eklenir ve iyice çırpılır. Kremanın yarısı kekin alt parçasına sürülür, üzerine muz dilimleri yerleştirilir. Diğer kat üzerine kapatılır. Kalan kremadan üzerine sürülüp yanlarına sıvanır. Üzerine kakao serpilir, 1 saat dolapta bekletilir. Sosu hazırlamak için çilekle pudra şekerin robotta çekilir. Servis tabağına bir dilim pasta çıkartılır, kenarına dilimlenmiş kivi ve çilek yerleştirilir ve üzerine sos gezdirilir.

Vanilyalı Bisküvili Pasta

1 paket potıbör bisküvi
1 çorba kaşığı kakao
1 çay bardağı sut
Yarım paket margarın
Muhallebi için:
1 çorba kaşığı mısır nışastası
Yarım paket vanılya
4 çorba kaşığı toz şeker
1 çorba kaşığı margarin
1 çorba kaşığı pirinç unu

Hazırlanişı:

Belirtilen miktardaki bisküviler bir poşete konup oklava ya da merdane marifetiyle ezilir. Ezilmiş bisküviler bir kâseye alınır. Üzerine 1 çorba kaşığı kakao, margarin ve süt eklenir, güzelce karıştırılır. Bu karışım cam tepsiye yayılır. Bu sırada muhallebi için hazırlık yapılır. Kuçük bir tencereye süt, mısır nişastası, pirinç unu, yumurtanın sarısı, vanilya, şeker ve margarin atılır. Eriyip koyulaşana kadar kaynatılır. Bu karışım, tepsideki harcın üzerine dökülür. Bir bıçak ya da spata yardımıyla üstu düzlenir. Henüz sıcakken de üzerine kalan kakao serpilir. Soğuduktan sonra servis yapılır.

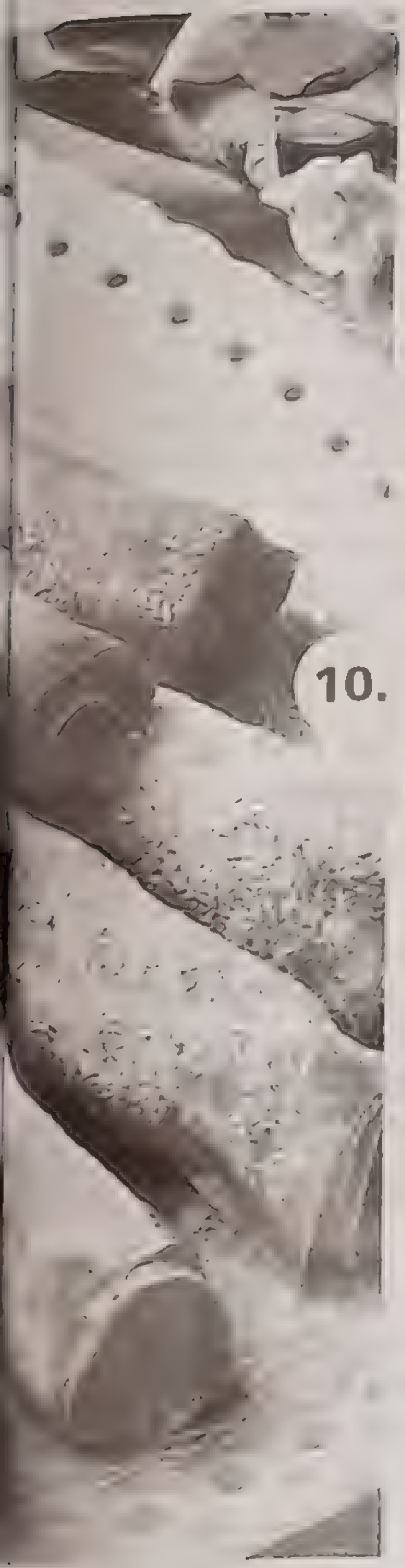


Vanilyalı Şeftalili Pay

3 yumurta	1 paket kabartma tozu
1 su bardağı toz şeker	2 su bardağı un
1 paket vanilya	3 şeftali

Hazırlanışı:

Bir kaba yumurta, un, vanilya, kabartma tozu ve şeker atılır. Güzelce karıştırılıp kek hamuru kıvamına gelmesi sağlanır. Şeftalinin kabukları yıkanıp soyulur. Şeftaliler istenilen şekilde kesilip yağlı kek kalıbına özenle dizilir. Hazırlanan kek harcı, bu kalıba dökülür. Önceden 180 derecede ısıtılmış fırının ikinci rafında, yaklaşık yarım saat pişirilir. Fırından alındıktan sonra, üzerine isteyen rendelenmiş fındık, isteyen rendelenmiş antepfıstığı, isteyen rendelenmiş



10. Bölüm

Börekler

Avcı Böreği (I)

2 adet yufka	4 adet yumurta
1 adet soğan	Galeta unu
250 gr. kıyma	Sıvı yağ, tuz, karabıber
1 adet domates	1 çay bardağı su
2 adet sivri biber	

Hazırlanışı:

İnce doğranmış soğan ve kıyma kavrulur. Kıyılmış sivri biber ve domates ilave edilir ve suyunu çekene kadar kavrulur. Tuz ve karabıber ilave edilir. Bir yufka yayılır, üzerine iyice çırpılmış yumurta ve su karışımı sürülür. İkinci yufka üzerine yayılır. Önce 4'e sonra 8'e bölünür. Hazırlanmış kıymalı harç kullanarak sigara böreği gibi sarılır. Önce yumurtaya sonra galeta ununa bulanır ve yağda kızartılır.

Not: Daha hafif olmasını istiyorsanız borekler yağlanmış fırın tepsisine dizilerek fırında da kızartılabilir.

Avcı Böreği (II)

1/2 kg süt	1 adet rendelenmiş soğan
750 gr. kıyma	1 su bardağı galeta unu
3 adet yumurta	Kâfi miktarda tuz, karabiber,
1 kabin aldığı kadar un	kırmızı biber
1 çorba kaşığı sıvı yağ	

Hazırlanışı:

Kıyma soğanla kavrulur, soğutulur. Geri kalan malzeme karıştırılır, boza kıvamında bir hamur hazırlanır. Teflon tavaya biraz yağ sürülür, hazırlanan hamur, küçük bir kahve fincanı ile tavaya dökülür, bir tarafı kızardıktan sonra alınır, tek tek kızartılır. Bu parçaların her birinin içine kavrulmuş soğutulmuş kıymadan bir miktar koyulur, sigara böreği gibi sarılır, yumurtanın beyazı ile yapıştırılır. Tüm hamur bu şekilde hazırlanır sonra da buzdolabına kaldırılır. Daha sonra üç adet yumurta çırpılır, börekler önce galeta ununa, sonra yumurtaya bulanır, bol yağda kızartılır, sıcak sıcak servis yapılır.

Bulgurlu – Cevizli Börek

3 yufka	Karabiber
250 gr kıyma	Yufkaları ıslatmak için:
1 çay bardağı ince bulgur	5-6 kaşık eritilmiş margarin
2 orta boy soğan	5-6 kaşık yoğurt
3/4 çay bardağı çekilmiş ceviz içi	Kâfi miktarda tuz
Galeta unu	

Hazırlanışı:

Soğanlar, ince ince doğranır. Kıymayla çok az yağda pembeleşene kadar kavrulur. Ayrı bir kapta bulgura, 1 kahve fincanı su katılır. Ateş kapatılıp bulgurun şişmesi beklenir. Bulgura tuz, biber ve cevizler eklenir. Yufkalar 4 eşit şerit şeklinde kesilir. Yoğurt ve margarin karışımıyla ıslatılır. Uzun şeritlerin ucu 10 cm kadar kendi üzerinde katlanıp iki kat yapılır. Kalın olan bu kısma bulgurlu iç yerleştirilir. Dökülmemesi için iki ucu sıkı bir şekilde içeriye katlanıp, rulo şeklinde sarılır. Üzeri tekrar yoğurt sosuyla ıslatılır. Ardından galeta ununa bulanıp fırın tepsisine dizilir. Önceden 170 derece ısıtılmış fırında 25-30 dakika kızartılır.

Cevizli Tavuk Böreği

1 adet tavuk göğsu	1 çay bardağı çekilmiş ceviz
2 adet yufka	1 adet yumurta
1/2 çay bardağı sıvı yağ	Kâfi miktarda tuz, karabiber

Hazırlanışı:

Tavuk göğsü haşlanır. Ufak parçalara ayrılır ve ceviz, tuz, karabiber ile karıştırılır. Sıvı yağ bir bardak su ile çırpılır. Birinci yufka yayılır uzerine yağ ile su karışımı sürülür sonra ikinci yufka üzerine yayılır ve buna da bu karışım sürülür. Yufkalar önce 4'e sonra 8'e bölünür ve geniş kısmına tavuk harcı yerleştirilerek sigara böreği gibi sarılır. Fırın kabına dizilir ve fırında az kızartılır. Fırından çıkartılır önce tavuksuyu ile ıslatılır sonra üzerine yumurta sarısı sürülür ve tekrar fırına verilir ve kızarana kadar pişirilir. Sarımsaklı yoğurt ile servis yapılır.

Çin Böreği

3 adet yufka	1 çay bardağı sıvı yağ
4 yaprak lahana	2 adet yumurta
2 adet pırasa	1 su bardağı süt
2 adet havuç	1 su bardağı galeta unu
1 adet kuru soğan	Kâfi miktarda tuz, karabiber

Hazırlanışı:

Sebzeler kibrit çöpü gibi ince ince kıyılır. Sıvı yağda önce havuç sonra lahana ve pırasayı ilave edilerek sote edilir. Tuz ve karabiber ilave edilir. Yumurta iyice çırpılır. Birinci ve ikinci yufkaların aralarına yumurta sürülür ve üst üste kapatılır. Üçüncü yufka en üste kapatılır fakat üzerine yumurta sürülmez. Üç kat yufka önce dörde, sonra sekize bölünür. Geniş kenarına sebzeli harç yerleştirilir ve sigara böreği gibi sarılır. Önce her tarafı süte bulanır sonrada bir tarafı galeta ununa bulanır. Galeta unlu tarafı üstte gelecek şekilde yağlanmış fırın tepsisine yerleştirilir ve 200 derecede pişirilir.

Dil Peynirli Börek

1 paket dil peyniri	1/2 litre süt
1 adet yufka	Bir miktar susam veya çörekotu
3 adet yumurta	(üzerine serpmek için)

Hazırlanışı:

Yufka üçgen biçimli şekilde parçalara bölünür. Bir paket dıl peyniri yarım santim kalınlığında dilimlere bölünür. Dil peyniri yufkalara yerleştirilir ve sigara böreği gibi sarılır. Fırına dayanıklı bir kaba ortadan başlayarak kol böreği gibi döşenir. 3 yumurta ve yarım litre süt karıştırılır ve böreğin üzerine dökülür. En son olarak üzerine susam veya çörekotu serpiştirilir. Orta derece fırında üzeri pembeleşinceye kadar pişirilir.

Ekmek Makarnası

Bayat ekmek	2 çorba kaşığı su
1 adet çökelek peyniri	3 su bardağı kaşar peynir rendesi
1 su bardağı tereyağı	

Hazırlanışı:

Ekmekler ince dilimler halinde kesilir. Yağsız tavada arkalı önlü kızartılır. Bir çorba kaşığı tereyağını tavada eritilir. Eridikten sonra 3 su bardağı su eklenir. Su biraz ısındıktan sonra tava ateşin üzerinden alınır. Kızarmış ekmek dilimlerini bu tereyağlı suya batırılır, çıkartılır. Ekmeklerin ilk sırası kare olacak şekilde tavaya dizilir. Üzerine çökelek peyniri serpilir. Eritilmiş 1 çorba kaşığı tereyağından bir miktar üzerine dökülür. Diğer ekmek dilimlerini de ıslattıktan sonra tek sıra halinde üzerine dizilir. Ekmek dilimleri ve çökelek peyniri bitene dek bu işlem tekrarlanır. Tava kısık ateşin üzerine oturtulur. Sırayla dizilen ekmek dilimlerini arkalı önlü kızartılır. Üzerine rendelenmiş peynir serpildikten sonra servis yapılır.

Ekmek Suflesi

4 adet soğan
1 demet maydanoz
1 su bardağı süt
3.5 çorba kasığı tereyağı
12 dilim ufak bayat ekmek
250 gr. taze çiftlik mantarı
1 kahve kaşığı pul kırmızı biber
2 çay bardağı kaşar peynirı rendesi
Kâfı mıktarda tuz

Hazırlanışı:

Ekmeklerin her iki tarafı hafif sararıncaya dek, teflon tavada kızartılır. Mantarlar ince kıyılır, derince bir tavada az yağda kavrulur. Soğan halka seklinde doğranır ve ilave edilir. Bir miktar tuz ilave edilir. Bir kaşık tereyağı ile bir kalıp yağlanır, içine bu karışım boşaltılır ve ince ince doğranmış maydanoz serpilir. Uzerine ekmekler dizilerek kapatılır. Artan tereyağı minik parçalar halınde üzerine koyulur. Süt ile çırpılmış olan yumurtalar bir su bardağı kaşar peynirı rendesi ile birlikte ekmeklerin üzerine serpilir. Üzeri alüminyum folyo ile kapatılır, kızgın fırında 20 dakika kadar pişirilir. Fırından alınır, folyo çıkartılır ve üzerine kalan bir bardak kaşar peyniri rendesı serpilir, tekrar fırında 5-10 dakika pişirilir. Sıcak sıcak servis yapılır.

Kaşar Peynirli Börek

1 adet yufka
1 su bardağı süt
1 adet yumurta
12 parça taze kaşar veya dil peyniri
1 çorba kaşığı margarin

Hazırlanışı:

Yufka önce 4'e sonra 3'e bölünerek 12 parça elde edilir. Yuvarlak kenarına kaşar veya dil peyniri bütün olarak yerleştirilir, sıgara böreği gibi sarılır. Yağlanmış fırın kabına dızilir. 1 adet yumurta ıle sut iyice karıştırılır ve üzerine dökülür. Sütü çekmesi için yarım saat bekletilir. Üzerine yağ sürerek fırında pişırilir.

Not: Peynır yerine uzunlamasına ıkiye bolünmüş olan sosıs ılende yapılabıl r

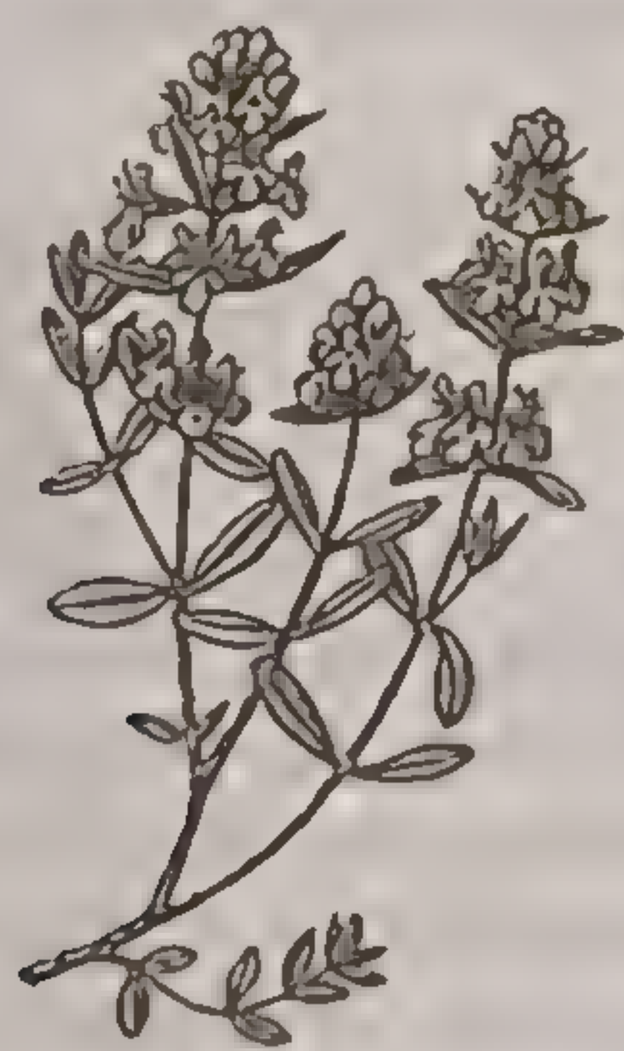
Kekikli Tavuk Böreği

2 adet yufka	1 adet tavuk göğsü
Yarım bardak su	100 gr. iri rende ceviz içi
Yarım bardak sıvı yağ	2 çorba kaşığı kekik

Hazırlanışı:

Yufkanın biri, masa veya tezgah üstüne açılır, sıvı yağla karıştırılmış suyun yarısı yufkanın üzerine serpilir. Diğer yufka üzerine kapatılır. Geri kalan sıvı yağ ve suda üzerine dökülür, kenarlarını içeriye katlanır, dikdörtgen hale getirilir. 180 derecede ısıtılmış fırında, hafif pembeleşene kadar fırınlanır. Tavuk göğsü haşlanır sonra, bıçakla ufak parçalar halin doğranır. Rende ceviz ve kekikle harmanlanır. Kızarmış yufka üzerine, sıcak tavuk suyu dökülür yufkalar yumuşatılır. Soğuyunca, hazırlanan iç harç, yufkaların üzerine yayılır, kenardan yuvarlayarak sıkı bir rulo haline getirilir. Pişirmeden önce rulonun üzerine yoğurt sürülür ve yağlanmış tepside 200 derecede 15-20 dakika fırınlanır. Dilim dilim kesilerek sıcak servis yapılır.

Not: Hazırlanan bu tavuk böreği, derin dondurucuda saklanabileceği gibi, hemen pişirilebilir de...



Kıymalı Tepsi Böreği

180gr. margarin	3 adet soğan
500gr. yufka	500gr. kıyma
1 su bardağı süt	Yarım demet maydanoz
2 adet yumurta	Tuz, Karabiber

Hazırlanışı:

Bir kapta sırası ile önce soğan ve kıyma az bir yağla kavrulur. Tuz ve karabiber eklenir. Kıyılmış maydanozu eklenir, ateşten hemen indirilir ve soğumaya bırakılır. Fırın tepsisi yağlanır. Margarin,süt ve yumurta bir kapta karıştırılır. Tepsinin içine yufkaların yarısını kat kat, aralarına margarin-süt-yumurta karışımından sürerek yerleştirilir. Hazırlanmış kıymalı harcı yayılır. Kalan yufkalar harcın üzerine aynı şekilde aralarına yumurta-süt-margarin karışımından sürerek döşenir,en üstüne kalan karışıma yumurta sarısı ekleyerek 200derecedeki önceden ısıtılmış fırında kızarana dek pişirilir.

Kolay Börek

2 adet yufka	1 su bardağı süt
1 çay bardağı sıvı yağ	Yarım kalıp beyaz peynir
1 su bardağı yoğurt	1 su bardağı taze kaşar rendesi
2 adet yumurta	

Hazırlanışı:

Yufkalar kibrit kutusu büyüklüğünde parçalara ayrılır. Diğer bütün malzeme beraberce karıştırılır. Bu karışıma yufkalar ilave edilir. Bu karışım payreks bir kaba dökülür, bir saat kadar buzdolabında bekletilir. Daha sonra buzdolabından çıkartılır ve bir müddet oda sıcaklığında bekletildikten sonra 170 derecedeki fırında 45 dakika pişirilir.

Not: Arzuya gore fırına vermeden once uzerine ayrıca kaşar rendelenebilir

Krep (Tuzlu)

3 adet yumurta	1 çorba kaşığı erimiş yağ
5 kaşık un	1,5 su bardağı süt

Hazırlanışı:

Tüm malzemeler boza kıvamına gelene dek karıştırılır. 20-25 cm çapında tavayı yağlayarak bir kepçe bu karışımdan dökülür. Sallayarak önce bir yüzü sonra diğer yüzü kızartılır.

Not: Bu tuzlu krepe sotelenmiş kıyma veya tavuk kuşbaşı, biber (yeşil, kırmızı, sarı), mantar, konserve mısır, ufak bir soğan, tuz, karabiber, arzuya gore pul biber, arası na katarak Rulo halinde sarılıp servis yapabilirsiniz.

Krep (I)

1 adet yumurta	6 su bardağı su (su miktarı
1 paket kabartma tozu	hamuru ne çok cıvık ne de katı
1 tatlı kasığı tuz	yapacak şekilde isteğe gore de
3 su bardağı un	ayarlanabilir)

Hazırlanışı:

Bütün malzemeler güzelce karıştırılıp yağsız tavada, tavayı 2 veya 3 milim kaplayacak şekilde yayılır. Arkalı önlü pişirilip isteğe göre kavrulmuş kıymaya, peynire veya başka bir garnitüre sarılarak yenilir.

Krep (II)

4 adet yumurta	1 su bardağı su
2 su bardağı un	4 çorba kaşığı erimiş tereyağı
1 su bardağı süt	1 tatlı kaşığı tuz ya da şeker

Hazırlanışı:

Tüm malzemeler iyice çırpılarak karıştırılır. Bir tavaya çok az yağ döküp kızdırdıktan sonra tavanın yüzünü kaplayacak kadar karışım dökülür ve fazla kısık olmayan ateşte krepin bir yüzü kızarana kadar pişirilir. Diğer yüzü de piştikten sonra servise hazırdır.

Lor Böreği

3 adet yufka	1 çay bardağı sıvı yağ
1,5 çay bardağı su	300 gr lor peyniri (2 su bardağı)

Hazırlanışı:

Yağ, yumurta ve su çırpılır. 1,5 yufka iri parçalara parçalanır ve yumurtalı karışımı içinde ıslatılır. Yağlanmış fırın tepsisine yayılır. Üzerine bol lor peyniri serpilir. Artan 1,5 yufkaya da aynı işlem uygulanır. Lorun üzerini bu yufka ile kapatılır. Artan harç üzerine dökülür ve orta ısılı fırında pişirilir.

Makarnalı Börek

2 adet yufka	4 adet yumurta
3/4 paket fıyonk makarna	1 kalıp beyaz peynir
3/4 paket margarin	1 demet maydanoz

Hazırlanışı:

Makarna tuzlu suda (makarnaların yapışmasını önlemek için birkaç damla sıvı yağ suya katılır) haşlanır. Bir kapta margarin eritilir, soğuttuktan sonra yumurtalar içine kırılır ve karıştırılır.
Yufkanın birisi yağlanmış tepsiye yayılır. Malzemenin (yumurta ve margarin karışımı) 1/3'ü yufkanın üzerine yayılır. Üzerine haşlanmış makarnanın yarısı yayılır. Makarnanın üzerine ince kıyılmış maydanoz ve peynir karışımın yarısı yayılır. İkinci yufkanın yarısı yayılır, üzerine yumurta ve margarin karışımın ikinci üçte birlik kısmı yayılır. Tekrar makarnalı malzeme ve peynir yayılır. Son yufka parçası üzerine yayılır. Yufkanın üzerine yağlı yumurtanın geri kalan kısmı yayılır ve fırında pişirilir.

Mantarlı Tepsi Böreği

5 adet yufka	2 adet yumurta
750 gr. mantar	1 adet yumurta sarısı
4 adet kuru soğan	1 su bardağı süt (250 ml)
1/2 su bardağı sıvı yağ (125 ml)	2 çorba kaşığı yoğurt

Hazırlanışı:

Soğanlar irice kıyılıp, 3 çorba kaşığı sıvı yağda kavrulur. Mantarlar ince ince doğranır, soğanlara ilave edilir. Mantarların suları alındıktan sonra tekrar çekene kadar kavrulur. 2 adet yumurtayla yağın geri kalan kısmı, süt ve yoğurt çırpılır. Yağlanmış fırın tepsisine 1 adet yufka yayılır. Üzerine hazırlamış olduğunuz karışım fırçayla sürülür. Bu işlemi, böreğin altına 3 kat yufka gelecek şekilde tekrarlanır. Tepsiye serilen 3 yufkanın üzerine mantarlar yayılır. Geri kalan 2 kat yufkanın arasına önceden hazırlanmış sütlü karışım sürülüp, böreğin üstü kapatılır. Artan sütlü karışım böreğin üzerine dökülüp, bir adet yumurta sarısı fırçayla sürülür. Önceden 200 derecede ısıtılan fırının orta rafında, böreğin üzeri kızarana kadar (30 dakika.) pişirilir.

Mıhlama

1 su bardağı un	1 çorba kaşığı yağ
2 su bardağı su	Kâfi miktarda tuz
200 gr. dilpeyniri	

Hazırlanışı:

Un yağda kavrulur ve yavaş yavaş su ilave edilerek pişirilir. İçine ince kıyılmış dilpeyniri katılır ve pişene kadar karıştırılarak pişirilir. Sıcak sıcak servis yapılır.

Milföylü Börek

200 gr. mozzarella veya dil peynıri,
500gr dondurulmuş mılföy hamuru,
24 adet kiraz domates,
1 adet yumurta sarısı,
Kâfi mıktarda tuz

Hazırlanışı:

Milföy hamuru 4-5mm. kalınlığında açılır. 24 adet baklava şekli kesilir ve fırın tepsisine yerleştirilir.
Bir fırça ile her birinin üzerine,1 çorba kaşığı suyla çırpılmış yumurta sarısını sürülür. Mozzarella veya dil peyniri çubuk şeklinde 24 dilime ayrılır. Domatesler ikiye ayrılır ve baklava şeklindeki milföylerin üzerilerine paylaştırılır. Tuz ektikten sonra ikiye kesilir, hamurların üzerine koyulan domateslerin arasına birer çubuk peynir yerleştirilir. Önceden ısıtılmış 200 derecedeki fırında pişirir, üzerleri kızarınca fırından çıkartıp sıcak servis yapılır.

Pastırmalı Ay Böreği

12 parça donmuş mılföy hamuru
12 dilim pastırma
1 demet kıyılmış maydanoz
2,5 su bardağı rende gravyer peyniri (250 gr)
1 adet yumurta sarısı

Hazırlanışı:

Milföy hamurları unlanmış tezgahta merdane yardımıyla inceletilir. Kıyılmış pastırma, maydanoz ve rendelenmiş gravyer peyniri karıştırılır. Pastırmalı harç hamurun ortasına yerleştirilir. Hamurun bir köşesinden başlayarak, diğer köşesine kadar, ay böreği şeklinde sarılır. Çırpılmış yumurta sarısı böreklerin üzerine sürülür ve 200 derecede 30-35 dakika pişirilir.

Patatesli Ispanak

8 adet patates
500 gr. ıspanak
1,5 su bardağı süt,
100 gr. margarin
3 adet yumurta
1 su bardağı kaşar peynir rendesi
1 çorba kaşığı tuzot
2 adet sosis
1 çay kaşığı karabiber

Hazırlanışı:

5 adet patatesi kabuklu haşlanır. Soyup rendelenir. Bir tencereye alınır süt ve yağ ilavesiyle püre şeklinde pişirilir. Ilınınca yumurtalar teker teker kırılır ve püreye yedirilir. Yıkanmış, ince doğranmış ıspanaklara tuzot ve karabiberi eklenir. Peynirin yarısını da ilave edilir. Yağlanmış, unlanmış bir kalıba soyup dilimlenmiş patatesler dizilir. Üzerine bu karışım dökülür ve kalan peynir üzerine serpilir. 180 derece ısıtılmış fırında pişirin.

Patatesli Kolay Börek

5-6 adet patates
1 su bardağı yoğurt
1 su bardağı erimiş margarın
2 adet yumurta
4-5 adet sosis
2 diş sarımsak
1 su bardağı un
1/2 paket kabartma tozu
Tuz, pul biber, karabiber

Hazırlanışı:

Haşlanmış patates ve sosis ufak kuşbaşı doğranır. Dövülmüş sarımsak, yoğurt, kaşar peynirin yarısı, un, yumurta, patates, sosis, tuz, pul biber ve karabiber iyice karıştırılır. Bu karışım yağlanmış fırın tepsisine boşaltılır. Üzerine kaşar peynir rendesi serpilir. 185 derecede fırında üzeri kızarana dek pişirilir.

Patlıcanlı Börek

3 adet yufka	2 adet yumurta
3 adet patlıcan	1 çay fıncanı sıvı yağ
1,5 su bardağı süt	1 çay fıncanı kaşar rendesi
2 yemek kaşık un	

Hazırlanışı:

Patlıcanlar közlenir, kabukları soyulur ve ince ince kıyılır. Yağda un kavrulur, azar azar süt katarak pişirilir ve koyulaşınca ateşten alınır. Yumurtalar ve kaşar peynir rendesi katılır. Kıyılmış patlıcanlar bu sosa katılır. Yağlanmış fırın tepsisine bir yufka yayılır ve her kata bu harç yayılır. Kalan harç en üste sürülür ve orta ısılı fırında pişirilir.

Pazlama

3 su bardağı un	2 su bardağı su
250 gr. yağ	1 çay kasığı tuz
750 gr. süt	250 gr. beyaz peynir

Hazırlanışı:

Un, tuz ve su ile bir hamur yapılır. Yumurta büyüklüğünde parçalara ayrılır. Hamur 25-30 cm çapında açılır ve içine ufalanmış peynir koyulur, ikiye katlanır. Arzu edilirse peynir harcına maydanoz da doğranıp eklenebilir. Kızgın saç üzerinde her iki tarafı da iyice pişirilir. Yağ sütün içinde eritilip, sıcakken pazlamaların üzerine bu karışım gezdirilir.

Puf Böreği

2 adet yumurta	1 çay kaşığı tuz
2 çay bardağı su	3 su bardağı sıvı yağ
1 çay kaşığı karbonat	150gr. beyaz peynir
4 su bardağı un	1 demet maydanoz

Hazırlanışı:

Un bir kapta havuz şekline getirilir, içerisine yumurta, su, tuz ve karbonat koyularak hamur haline getirilir. İyice yoğrulur, hamur haline gelince üzeri örtülerek dinlendirilir. Peynir ince kıyılmış maydanozla karıştırılarak içi hazırlanır. Dinlenen hamur parçalara ayrılır ve merdane ile açılır. Açılan hamura hazırlamış içten hamurun yarısına aralıklı olarak koyulur ve diğer yarısı üstune katlayarak hamur kesici ile yarım ay şeklinde kesilir. Daha sonra bir tavanın içinde yağı kızdırarak, teker teker kızartılır. Sıcak sıcak servis yapılır.

Sigara Böreği

2 adet yufka	1 su bardağı dolusu beyaz peynir
2 adet yumurta	1 bağ kıyılmış dereotu
1 su bardağı sıvı yağ	

Hazırlanışı:

Yufkalar ortadan ikiye kesilir. Her birinin ucu diğer ucun üzerine kapatılır. Boylamasına 5'er santimlik 2'şer parça kesilir. Bunlar 5'er santim arayla bir kez daha kesilir. 2 adet yumurta, dereotu ve beyaz peynir ile karıştırılarak iç hazırlanır. 2 adet yumurtanın sarısı beyazından ayrılır. Kesilen yufkalar alınır ve uçlarına harç yerleştirdikten sonra sigara gibi sarılır. Uçlarını yumurtanın beyazına batırarak kapatabilir, böylece harcın dışarıya taşması engellenmiş olur. Börekler orta sıcaklıktaki yağda kızartılır.

Sütlü Poğaça

1 su bardağı sıvı yağ	1 adet yumurta
2 su bardağı süt	Kâfi miktarda un ve tuz
2 paket kabartma tozu	Arzu edilen herhangı bir poğaça içi

Hazırlanışı:

Yumurtanın beyazı, süt, sıvı yağ, un ve kabartma tozu, kulak memesi yumuşaklığına gelene kadar yoğrulur (Hamuru yumruklamak, kabarmasını önlediği için dikkat etmeli; hamur, eğer kaba yapışmıyorsa kıvamı ideal demektir). Hamurdan yumurta iriliğinde parçalar alınıp yuvarlanır. Yarım santim açılıp, istenilen iç konulur. İstenilen şekil verilip kapatılır. Kenarları fazla bastırılmadan tepsiye aralıkla yerleştirilir. Yumurta sarısı sürülüp, 200 derece ısıtılan fırında altı üstü pembeleşinceye kadar pişirilir.

Yoğurtlu Börek

750 gr. un	1 bardak çatalla ezilmiş beyaz
250 gr. (bitkisel) margarin	peynir
250 gr. yoğurt	1 paket kabartma tozu
1 tatlı kaşığı tuz	4 adet yumurta (ikisi içine ikisi
6 dal maydanoz	üstüne)

Hazırlanışı:

Un kabartma tozu ile karıştırılır ve margarini eritmeden tahta bir kaşıkla una yedirilir. Yumurta, yoğurt, tuz ve kabartma tozu ilave edilir, yumuşak bir hamur yapılır. 15 dakika buzdolabında dinlendirilir. Peynire kıyılmış maydanoz karıştırılır. Eller una bulandıktan sonra, hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar alınır, 8 cm. uzunluğunda 1 cm. kalınlığında şekillendirilir. Bir tatlı kaşık peynir ortasına koyulur, yukarı doğru ağzı kapatılır. Tepsi yağlanır, 2 cm. aralıklarla dizin, üstlerine fırça ile yumurta sarısı sürülür. Önceden hafif ısıtılan fırında 180 C'de, 40 dak. pişirilir.

Yufkada Yumurta

2 adet yufka	Kâfi miktarda tuz, karabıber
4 adet yumurta	1 çay bardağı rende peynir (arzuya
1/2 çorba kaşığı sıvı yağ	göre kaşar beyaz peynir)

Hazırlanışı:

Birinci yufka yayılarak yağlanır. İkinci yufka üzerine kapatılır ve 4 eşit parçaya bölünür. Her paçanın ortasına bir adet yumurta kırılır etrafına rende peynir, tuz ve karabiber serpilir. Yufka yumurtanın üzerine bohça gibi kapatılır. Bir yağsız tavada dikkatlici altı ve üstü kızartılır. Üzerine tereyağı sürerek servis yapılır.

Not: Bu pratik börek ince kıyılmış pastırma, sucuk ve ıspanakla da yapılabilir.

Zeytinli Ekmek (Kıbrıs)

3 adet yumurta	1 su bardağı taze veya kuru nane
1 paket kabartma tozu	3 su bardağı un
1 çay kaşığı sıvı yağ	3/4 su bardağı çekirdeği
1 su bardağı süt	çıkarılmış zeytin

Hazırlanışı:

Yumurtalar iyice çırptıktan sonra sıvı yağ ve süt eklenir. Bir süre daha çırpılır. Çırpmaya devam ederek, un eklenir. Kabartma tozu ilave edilir. 1-2 dakika daha çırpılır. Çekirdekleri çıkarılmış ve küçük kesilmiş zeytinler eklenir. Taze veya kuru nane ilave edilir. Hazırlanan bu karışım yağlanmış küçük kek kalıplarına doldurulur. Önceden ısıtılmış 180 dereceli fırında pişirilir.

BÖREK İÇLERİ

Ispanaklı iç

500 gr. ıspanak
2 adet kuru soğan
50 gr. margarin
Kâfi mıktarda tuz, karabıber

Hazırlanışı:
Ispanaklar tuzlu kaynar suda yumuşayana kadar haşlanır. İnce kıyılmış soğanlar margarin yağında pembeleştirilir ve içine süzülmüş ve kıyılmış ıspanaklar ilave edilerek biraz daha pişirilir. Tuz ve karabiber ilave edilir ve ocaktan indirdikten sonra soğutulur.

Kıymalı iç

250 gr. yağsız kıyma
2 adet orta boy kuru soğan
1 demet ince kıyılmış maydanoz
1 çay bardağı sıvı yağ
Kâfı mıktarda tuz, karabıber

Hazırlanışı:
İnce kıyılmış soğanlar yağda pembeleştirilir. Kıyma doğana ilave edilir ve kavrulur. Ocaktan indirdikten sonra kıymaya maydanozlar ve baharatlar katılır ve soğumaya bırakılır.

Lor Peynirli Börek İçi

250 gr. lor peyniri
500 gr. kaşar peynir rendesi
2 adet yumurta sarısı

Hazırlanışı:

Bütün malzemeler bir kapta karıştırılır.

Mantarlı İç

1 kg mantar
2 adet kuru soğan
1/2 demet maydanoz
50 gr. margarin
Kâfi miktarda tuz, karabiber

Hazırlanışı:

İnce kıyılmış soğanlar margarin yağında pembeleştirilir ve içine ince kıyılmış mantarlar katılır.
Mantar suyunu çekene kadar pişirilir. Ocaktan indırdıkten sonra tuz, karabiber ve ince kıyılmış maydanoz katılır ve soğumaya bırakılır (İsteğe göre haşlanmış bezelye ve havuç da katılabilir).

Özel Börek İçi

200 gr beyaz peynir | 2 çorba kaşığı yoğurt
2 adet yumurta | 2 çorba kaşığı süt

Hazırlanışı:

Peynire yumurta, yoğurt ve süt katılarak iyice karıştırılır.

Patatesli İç

1 kg. patates | 100 gr. margarin
2 adet kuru soğan | Kâfi miktarda tuz, karabıber

Hazırlanışı:

Patatesler kabuklu olarak haşlanır, donra soyulup rendelenir. İnce kıyılmış soğan margarinde pembeleştirilir ve patatesler ilave edilir. Baharatlar ilave edilir, birkaç kez karıştırılır ve ocaktan indirilir. Soğumaya bırakılır.

Peynirli iç

200 gr. beyaz peynir
1 adet yumurta
1 demet dereotu

Hazırlanışı:

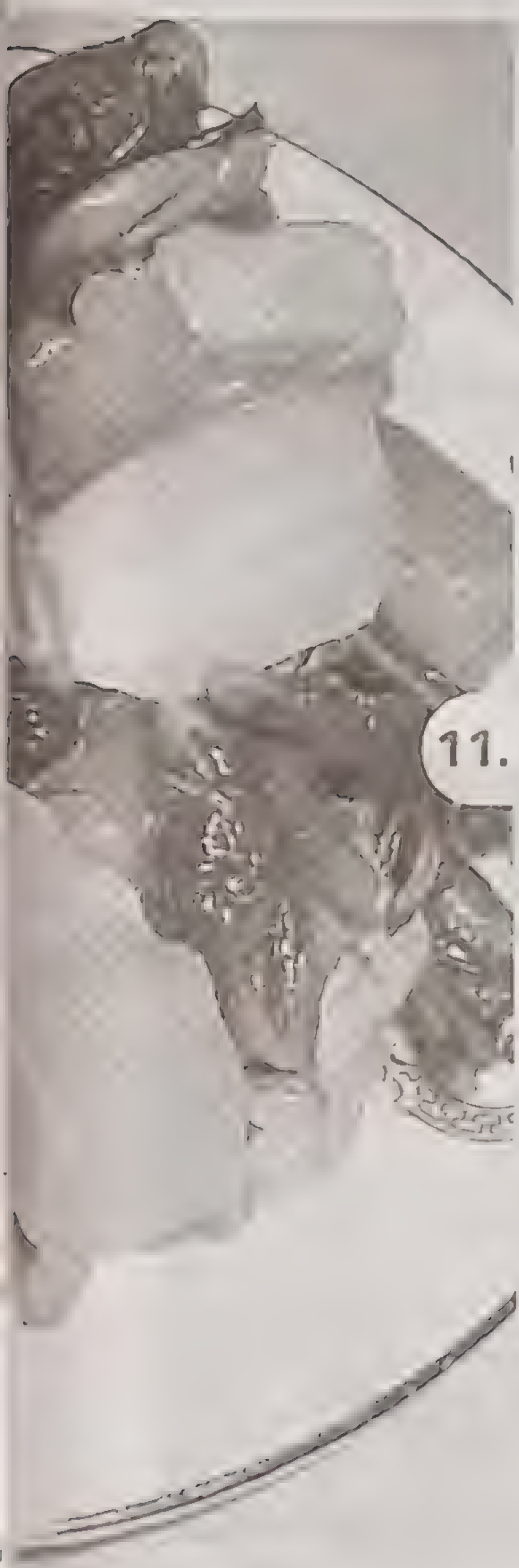
Peynir ufalanır. Dereotu ince ince kıyılır. Peynir, dereotu ve yumurta bir kapta karıştırılır.

Talaş Böreği İçi

500 gr. kuzu eti
300 gr. kuru soğan
(4-5 orta boy soğan)
1/2 demet maydanoz
1 tatlı kaşığı domates salçası
50 gr. margarin
2 su bardağı su
1 tatlı kaşığı kekik
Kâfi miktarda tuz, karabiber

Hazırlanışı:

2 adet soğan ince ince doğranır ve margarinde pembeleştirilir. Kuşbaşı kuzu eti ilave edilir, 1-2 dakika kavrulduktan sonra su ilave ederek pişirilmeye bırakılır. Etler suyunu çekince salça ilave edilir, 1-2 dakika kavrulur ve yine su ilave ederek pişirilir. Pişmesine yakın piyazlık doğranmış soğanlar ve baharatlar katılır ve etler ve soğanlar iyice eriyene kadar pişirilir. Piştikten sonra ince kıyılmış maydanoz katılır ve soğumaya alınır.



11. Bölüm

Turşular

Aşağı Cavundur Turşusu (Ankara)

8 - 10 kg. salatalık	250 gr. sırke
1 kılo biber (acı olacak)	1 su bardağı tuz
3-4 baş sarımsak	

Hazırlanışı:

Malzemeler temızlenerek hazırlanır. Tenekenin tabanına dere otu serilir. Aralarına sarımsak konur. Üzerine salatalıklar duzenlı olarak yerleştirilir. Salatalıkların uzerine biberler ve biberlerin üzerine tekrar salatalıklar düzenli olarak yerleştirılir. Sırke ve tuz da düzenli olarak ilave edilir. Üzeri dere otu ve sarımsak ile doldurularak teneke kapatılır. Tenekenin hava almamasına dikkat edılmelıdır. 15 gün sonra teneke açılarak turşu yenebilir.

Not Bu tarif, unlu turşucu Mehmet Yelımın tarıfıdır ve Bır buyuk tenekeye turşu ıçın gerekli malzemeler.

Biber Turşusu

2 kg. küçük [illegible] biber	Kâfi miktarda tuz ve [illegible]
1 baş sarımsak	

Hazırlanışı:

Bıberlerin sapları biraz kesilip yıkanır. Temiz bir iğne ile birkaç yerinden delinir. İçi önceden yıkanmış bir kaba yerleştirilir. Aralarına önceden soyulmuş dış dış sarımsak konur. Üzerini ortecek kadar su ilave edılir (Ancak bu su, tuzlu olmalıdır. Tuz oranı ıse şu şekildedır: 1 litre suya 50 gr. tuz). Suyun uzerine de üzum lifleri koyup bir ağırlıkla (taş dahi olabilir) bastırıp kavanoz kapatılır. Biberler sararıncaya kadar bekletiri.

Fasulye Turşusu (Şalpazarı)

1 kg taze fasulye
(yeşil ve canlı olmalı)
3 adet yeşil domates
Birkaç küçük salatalık
Birkaç küçük biber
1 baş sarımsak
Kâfi miktarda tuz

Hazırlanışı:

Fasulyeler yıkandıktan sonra, dilimlenmeden hafifçe haşlanır. Sonra soğumaya bırakılır. Ardından genişçe bir kavanoza yerleştirilir. Aralarına yıkanıp dilimlenmiş domates, küçük iğnelerle delinmiş salatalık ve biber, ayıklanmış sarımsak konur. Üzerini örtecek kadar su ilave edilir (Ancak bu su, tuzlu olmalıdır. Tuz oranı ise şu şekildedir: 1 litre suya 50 gr. tuz). Üzerine bir ağırlık koyup, ağzı sıkıca kapatılır. Fasulyeler hafif yumuşayıncaya kadar bekletilir.

Lahana Turşusu

1 büyük sıkı lahana
4-5 adet kırmızı sivri biber
1 avuç nohut
1 dilim ekmek içi
1 baş sarımsak
Kâfi miktarda tuz

Hazırlanışı:

Lahana, kötü ya da yıpranmış yapraklarından arındırılır. Ardından güzelce yıkanır. 4 veya 6 parçaya bölünür. Önceden yıkanmış kavanoza yerleştirilir. Aralarına yıkanmış sivri biberler, ayıklanmış sarımsaklar ve nohut yerleştirilir. Üzerini örtecek kadar su ilave edilir (Ancak bu su, tuzlu olmalıdır. Tuz oranı ise şu şekildedir: 1 litre suya 50 gr. tuz). Bir dilim ekmek, temiz bir tülbende sarılıp lahananın arasına konur (bu lahananın çabuk mayalanmasını sağlar). Lahananın üzerine bir ağırlık koyup, ağzı sıkıca kapatılır. Yaklaşık 1,5 ay kadar bekletilir. Lahanalar hafif yumuşayınca servise hazır demektir.

Pazı Turşusu (Şalpazarı)

1 kilo pazı (sayı ayıklanmış)	5 dış sarımsak
200 gr. biber	Kâfi miktarda tuz

Hazırlanışı

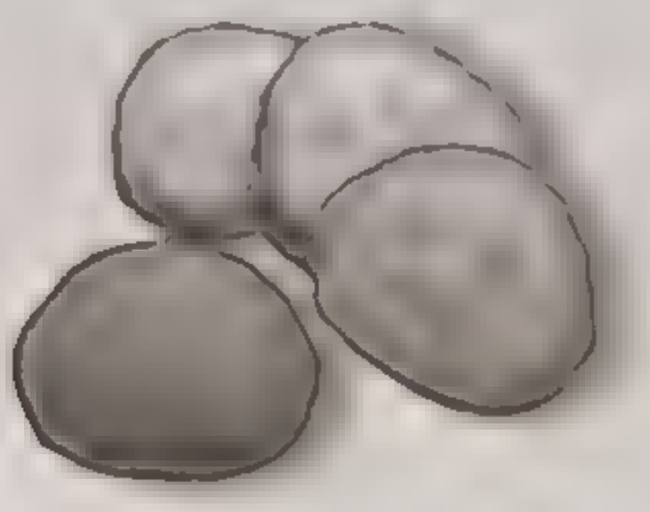
Pazılar saplarından ayrılır. Güzelce yıkanır. Orta büyüklükteki bır tencerede haşlanır. Sonra bir bidona haşlanmış pazı konur. Biberler ister ortadan yarılmış, isterse tüm olarak bidona atılır. Benzer şekilde sarımsak da eklenir. Kâfi miktarda tuz koyduktan sonra bidon suyla doldurulur. Bidonun ağzı kapatılır.

Salatalık Turşusu

3-4 kg. körpe salatalık	1 adet ayva
2-3 dal kereviz	1 adet limon
1 baş sarımsak	Kâfi miktarda tuz

Hazırlanışı:

Salatalıklar güzelce yıkanıp, temiz, passız bir iğne ile bırkaç yerden delinir. Bir kavanoza muntazamca yerleştirilir. Aralarına limon dilimleri konur. Öte yanda ayva da güzelce yıkanıp soyulur Ayva dilimleri de aralara yerleştirilir. Benzer şekilde sarımsak ve kereviz de soyulup aralara yerleştirilir. Üzerine örtecek kadar su ilave edilir (Ancak bu su, tuzlu olmalıdır. Tuz oranı ise şu şekildedir: 1 litre suya 50 gr. tuz). Kavanozun ağzı sıkıca kapatılır. 2-3 hafta bekletılir.



Soğuk Turşu

2 orta boy patlıcan,
1/2 kg. yeşil biber,
2 su bardağı kuru sumak ekşisi (dövülmemiş),
3-4 diş sarımsak,
Tuz ve nane,
Kâfı miktarda su

Hazırlanışı:

Patlıcanlar, tepesinden dörde bölünerek küp şeklinde doğranır. Yaklaşık 5 dakika suda bekletilir. Bir başka kaba yeşil biberler doğranır. Öte yandan orta büyüklükteki bir tencerede 1 veya 1,5 litre su kaynatılarak, içine biraz önce doğranan biberler ilave edilir. Suda bekletilen patlıcanlar süzülüp, tencereye atılır. Hepsi, yumuşayıncaya kadar kaynatılır. Piştikten sonra suyu bir süzgeçten geçirilir. Ayrı bir kaba ılık su doldurulur. İçine kuru taneli sumak ekşisi atılır. Süzülen malzemeler bu suda 5 dakika bekletilir. Ekşisinin iyi çıkması için biraz ovulur. Sora su, ayrı bir kaba süzülür. Pişmiş olan patlıcan ve biber karışımı, derince bir kaba konur. Üzerine süzülmüş ekşili su ilave edilir. Sarımsaklar soyulduktan sonra az tuz katılarak iyice dövülür ve bu karışıma eklenir. Turşunun tane tane olması istenirse kaşıkla karıştırılır. Özleşmesi istenirse elle biraz ovularak karıştırılır. Servis için tabağa alındığında üzeri kuru nane ile süslenir ve soğuk olarak servise sunulur.

Şalgam Turşusu (Antalya)

3 Kg şalgam (çelem)	1 su bardağı bulgur unu
1 kg keşir (mor havuç)	Bir parça maya

Hazırlanışı

Bulgur unu, maya ile yoğurulur. Bir beze sarılıp dinlendirilir. Ekşiyince yıkanıp soyulur, yuvarlak dilimlenir. Havuçların üstleri kazınıp uzun uzun kesilir. Kavanoza yerleştirilir. (Aynı malzemeye kolay usülde şalgam turşusu yapmakta mümkündür. Şalgamlar doğranır, tuzla ovulur. 2-3 gün bekletilir. Sonra bol su ile yıkanır. Havuçların kabukları sıyrılır, kavanoza bir kat şalgam, bir kat havuç dizilir. Üzerine tuzlu su konularak, ekşime ve kırmızılaşma olana kadar kapağı kapalı bekletilir. Sıcak bir ortamda, daha çabuk ekşime ve renklenme olur)

Turşu Kavurma veya Turşu Tavalası (Rize)

1 kilo fasulye turşusu	5 diş sarımsak
3 baş soğan veya buna denk	2 kaşık tereyağı veya buna denk
pırasa yaprağı	zeytinyağı

Hazırlanışı

Fasulye turşusu bir gün önceden suya konur, tuzu çıkartılır. Hiç su kalmayacak şekilde elle sıkılır. Soğanlar, ay şeklinde bir tavaya doğranırlar ve zeytinyağı ile pembeleşinceye kadar kavrulurlar. Daha sonra hazırlanan turşu, tavaya ilave edilir, ezilmiş sarımsak ve az bir miktar biber konarak 10-15 dakika kavrulur. Sıcak veya soğuk olarak yenebilir. Eskiden ilk yemek olarak ve mısır ekmeği ile birlikte yeniyordu. Bir lokma ekmek tavaya uzanıyor ve parmaklar yardımıyla bir tutam turşu alınıp ağza getiriliyordu. Günümüzde ise turşu kavurma, salata gibi sofraya konulmakta ve iştah açıcı olarak alınmaktadır.

Kitabı okudunuz, ama içinizden de "Keşke şu yemek de olsa!" diye düşündünüz. Ya da "Benim yaptığım şu yemeğin tarifi kimse de yok! Oysa yemeğimi bir yiyen bir de yemeyen pişman..." diye düşünüyorsanız, lütfen sarılın kaleme... Kitabın yeni basımında yayın kurulunca onaylanan tarifiniz adınızla yayımlansın. Gelecek nesillere bir armağanınız olsun böylece... Unutmayın, tarifi yayımlanan kişinin adresine bu kitaptan bir adet ücretsiz olarak gönderilecek...

Buraya tarifinizi yazarak gönderebilirsiniz.

Ad :
Soyad :
Adres :
Tel. :

say Ankara Caddesi No: 54/4 34410 Sirkeci - İstanbul
Tel.: 0212 512 21 58, 528 17 54 Faks: 0212 512 50 80

Baba beni okula gönder

1 milyon kızımız okula yollanmıyor, okula gidemiyor. Bu acı gerçeği değiştirmek için yurt çapında seferberlik başlatan Milliyet, hükümeti ve sorumluluk duyan her yurttaşı katkıda bulunmaya çağırıyor. Bu seferberliğe destek olun. Bilginin ışığı kızlarımızı aydınlatsın.

www.milliyet.com.tr
www.bababeniokulagonder.org
Çağrı no: 0212 478 0 479